骨格や筋肉が分かれば
人体と顔の画力がアップ↗

ちょっと人体

解剖学で圧倒的にうまく描ける

キャラクターデッサン

練習方法から描き方まで
センスがなくてもマネできる！

みにまる著

お絵描き初心者の
知りたい情報が
すべてある！

骨格や筋肉が分かれば
人体と顔の画力がアップ↗

ちょっこと 人体
解剖学
で
圧倒的にうまく描ける
キャラクターデッサン

練習方法から描き方まで
センスがなくてもマネできる！

みにまる著

お絵描き初心者の
知りたい情報が
すべてある！

ちょっこと 人体 解剖学 で

圧倒的にうまく描ける

キャラクターデッサン

みにまる著

はじめに

この本は、絵を描きたい初心者の方に向けて「ものすごく簡単に」解剖学を頭に入れてもらって人物を描く助けにしてもらおう、というのが根本のテーマです。
私も最初は「解剖学って聞くと難しそう……」と思っていました。なので、１章では誰でも簡単に理解できるように、押さえるべきところだけを解説しています。その名も「ちょこっと解剖学」。知りたい部分を知る入口として読んでもらえたら嬉しいです。

２章では、「クロッキー練習」を日常的に行うことを推奨しています。一日10分くらいの簡単な練習を続けることで、朝、顔を洗うように絵を描くことを「日常」にしていきます。
そうして、絵を描くハードルをうまく下げることに成功したみなさんに向けて、３・４章では具体的にどう描けばいいかということを、私がこれまでに蓄えた知識の中から余さず解説しています。

私は、イラストの描き方の本を読んだときに、説明が感覚的すぎてよくわからず、一番知りたい部分が「言語化」されていないと感じた経験がありました。
そんな経験から、誰かに描き方を説明するときは、特に初心者は右も左もわからないのだから、どこまでも丁寧に話をするべきだと思ったのです。
そのため、この本では感覚的な表現は避け、わかりやすい言葉で具体的に解説するよう心がけています。具体的に描き方を覚えることができたら、それを「再現」することもより容易になるはずだからです。

この本は、初心者の方がもう迷うことがないように、「言語化」と「再現性」というふたつのワードにこだわって作った本です。
読者のみなさんが、イラスト上達に向かって一歩踏み出す助けになればと願っています。

最初から上手い人はいません。私もいまだ勉強中です。
みなさんと一緒に上達していけたらと思います！

みにまる

CONTENTS

はじめに……2

1章 基本の人体構造を知る ちょこっと解剖学

01 解剖学を知るメリット……6

02 基本の人体比率……8

03 全身のランドマーク……10

❶頭蓋骨 ❷胸郭 ❸首の骨 ❹骨盤 ❺腕の骨 ❻脚の骨

04 全身の筋肉……24

❶首・肩・胸の筋肉 ❷腹の筋肉と前鋸筋 ❸背中の筋肉 ❹腕の筋肉
❺脚とお尻の筋肉

2章 準備編 初心者におすすめの練習法

01 クロッキーのすすめ……38

02 いろいろな描き方を知る……44

●ジェスチャードローイング ●シルエットドローイング ●超重要！ 単純化・図形化
●比率で描く ●グリッド分割で描く

03 きれいな線を描くためには？……51

●長い線の描き方 ●丸の描き方

04 箱を描けるようになろう……53

●パースは簡単！ ●平行線は同じ消失点へ向かう

05 円柱に置き換えて描こう……60

●円柱の描き方

CONTENTS

3章 実践編 初心者でもわかる人体の描き方

01 見るべきは「自分の描いた線」……64

02 人体の描き方……66

- ジェスチャードローイングで描く
- 箱と円柱で単純化・図形化して描く
- シルエットドローイングで描く
- ポーズや角度を変えて描く「回転練習」

Croquis クロッキー作例集　ジェスチャードローイング

4章 実践編 パーツごとに学ぶ顔、体、服の描き方

01 顔の描き方……96

- イラストに使うときの顔の比率
- 顔の各種パーツの描き方（目、口、耳、鼻）
- アオリ（ローアングル）の顔
- 髪の毛の描き方
- 髪の毛のバリエーションとコツ

02 手の描き方……140

- 手のひら側の手の描き方
- 手の甲側の手の描き方
- 握った拳の描き方①
- 握った拳の描き方②
- ピースサインの描き方
- スマホを持つ手の描き方
- 何かを持つ手の描き方
- 握手する手の描き方
- 繋いだ手の描き方

03 足の描き方……157

- 足の構造を理解する
- 足正面の描き方
- 足の裏の描き方
- 側面から見た足の描き方
- 斜めから見た足の描き方
- 靴の描き方

Croquis クロッキー作例集　手足のクロッキー練習

04 服のシワの描き方……175

- シワのパターンを覚える

引っ張られシワ、ねじられシワ、折り曲げシワ、挟まれシワ、たるみシワ
重力の影響と布の余裕について、スーツのシワ
- シワの組み合わせ

Croquis クロッキー作例集　服を着た人物のクロッキー練習

1章

基本の人体構造を知る

ちょこっと解剖学

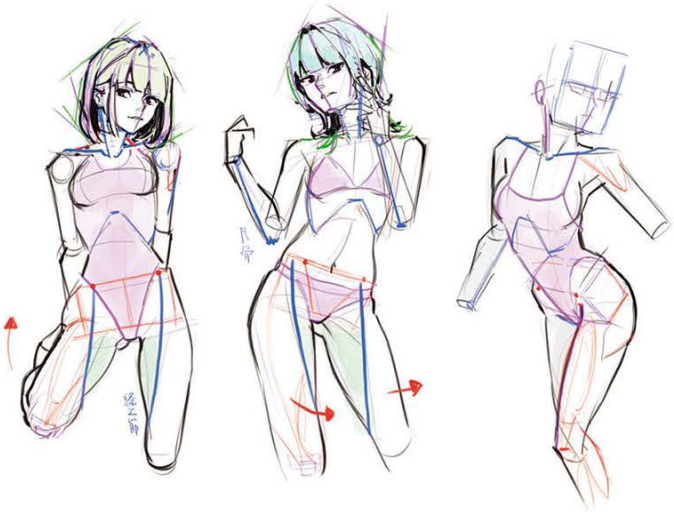
「ちょこっと解剖学」では、人体の比率と基本のランドマークから覚えていきます。ランドマークとは目印のこと。人体を外側から見たときに、凸になっていてわかりやすい骨の部位を差します。骨は肉と違って形や位置が変わらないので、これを目印にすると人体を描くときにいい目安になります。

SECTION
01

解剖学を知るメリット

初心者の方にまず解剖学の話をすると「難しそう……」と思われて敬遠されてしまうかもしれません。なので、私は「ちょこっと解剖学」と題して、とにかく簡単に内容をかいつまんでざっくり説明します。

この本は医学書ではなく、お絵描きしたい初心者のための本なので、難しくなりすぎるのはよくありません。「描き方が早く知りたい！」という人は、この章は飛ばしてもらっても構いません。描いているうちに「ここはどうなっているんだろう？」という疑問が湧いたときに、この章に戻ってくるという使い方で十分です。
なぜなら、私自身も解剖学は「気になった部分」から少しずつ調べていったからです。詰め込んでも身に付かないし、一気に覚えようとするとしんどいですよね。正直言うと、私はラクしたいのです。あなたはどうですか？　同じ気持ちだった人は、私のような勉強法が向いているかもしれませんね。流し見でいいのでとりあえず始めていきましょう！

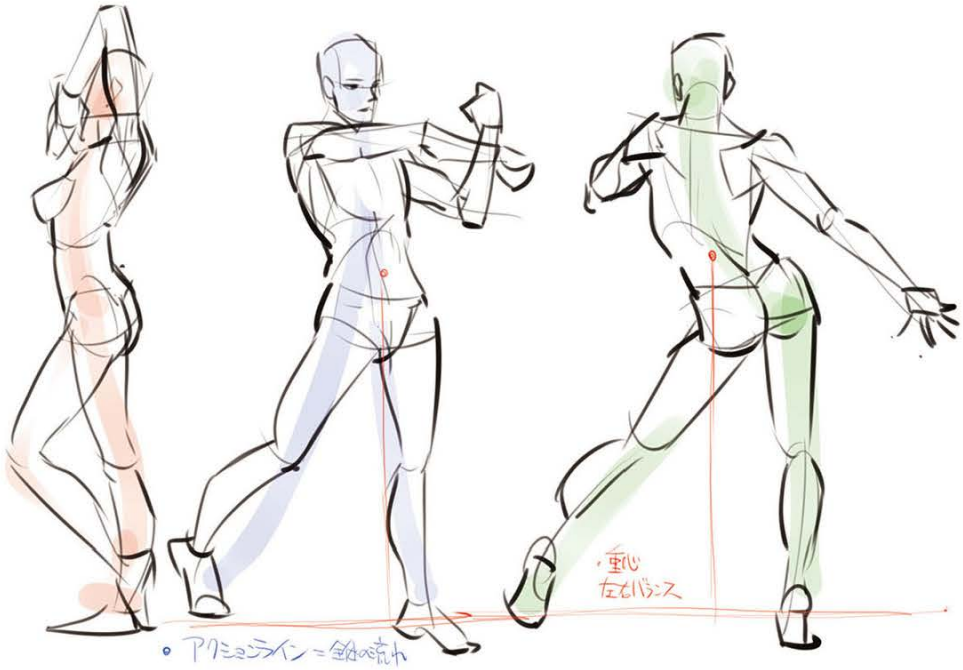


人間を見る解像度が上がる

解剖学を知るメリットはふたつあります。ひとつは、自身の目の解像度が上がるということです。筋肉や骨の繋がりが理解できてくると、資料写真や動画などから情報を読み取る力がアップします。構造が理解できているので当然です。「腕を曲げたとき、内部はこうなっているんだな」とか「肩周りの筋肉はここから始まっているんだな」などがわかるので、「だからこんな輪郭線になるのか」と筋肉と骨から人体が理解できるのです。
そして、構造が理解できると、自在に人物に動きをつけることができます。「このポーズなら筋肉はここから繋がっているな」とか「足を曲げるとヒザの形はこうなるだろう」ということがわかってくるからです。

描くときに迷いが無くなる

ふたつ目のメリットは「描くときに迷いが無くなる」ということです。筋肉や骨の構造がわからないうちは、自分の記憶や資料を頼りに「なんとなく」描くしかないですが、構造がわかってくると様々なポーズを様々な角度で描くときに迷いが少なくなります。すると、描くときのストレスが減って、迷っていた時間も節約できます。これは大きなメリットですよね。
キャラクターにポーズを取らせる際に「あーでもない、こーでもない」と悩んで時間を費やしたことはありませんか？　描き上げたポーズが気に食わなくて何度直しても納得がいかないことはありませんか？　人体を構造から知ることで、その悩みの助けになると思います。



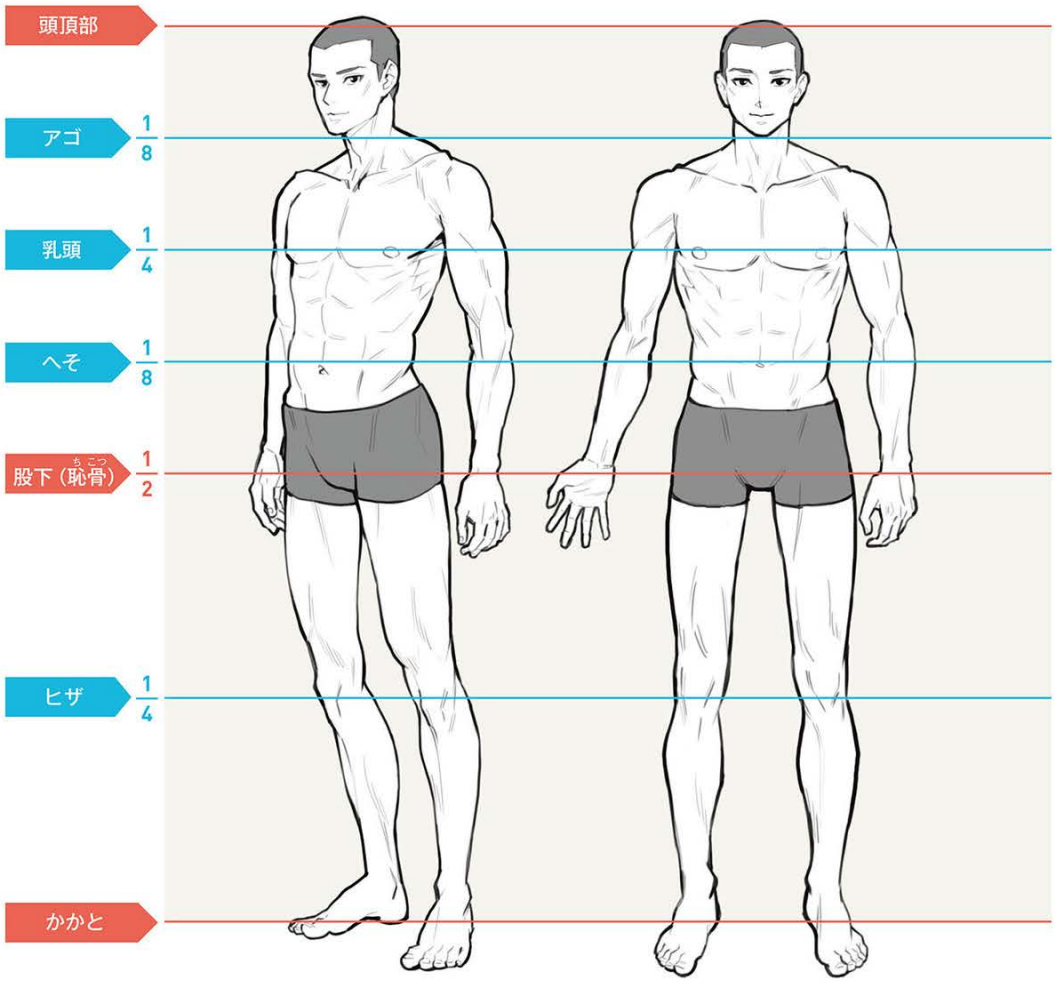
解剖学に詳しくなりすぎると……

勉強の成果が現れて、解剖学に詳しくなりすぎると自分の絵に完成度を求めすぎてしまったり、他人の絵に厳しくなってしまうかもしれません。絵は表現なので、いろいろな個性があっていいものです。解剖学で答え合わせをする類のものではないと私は思います。前者は自分の絵が完成しないので本末転倒です。後者は他人の素晴らしい絵に対する単なるクレーマー。人体の構造がおかしかろうと、誰かが「すごい！　美しい！」と思えばそれは尊敬に値する素敵な絵です。
肩の力を抜いて好きに描きましょう。解剖学を理解して、さらに絵がうまくなってしまえば儲けものです。

SECTION 02

基本の人体比率

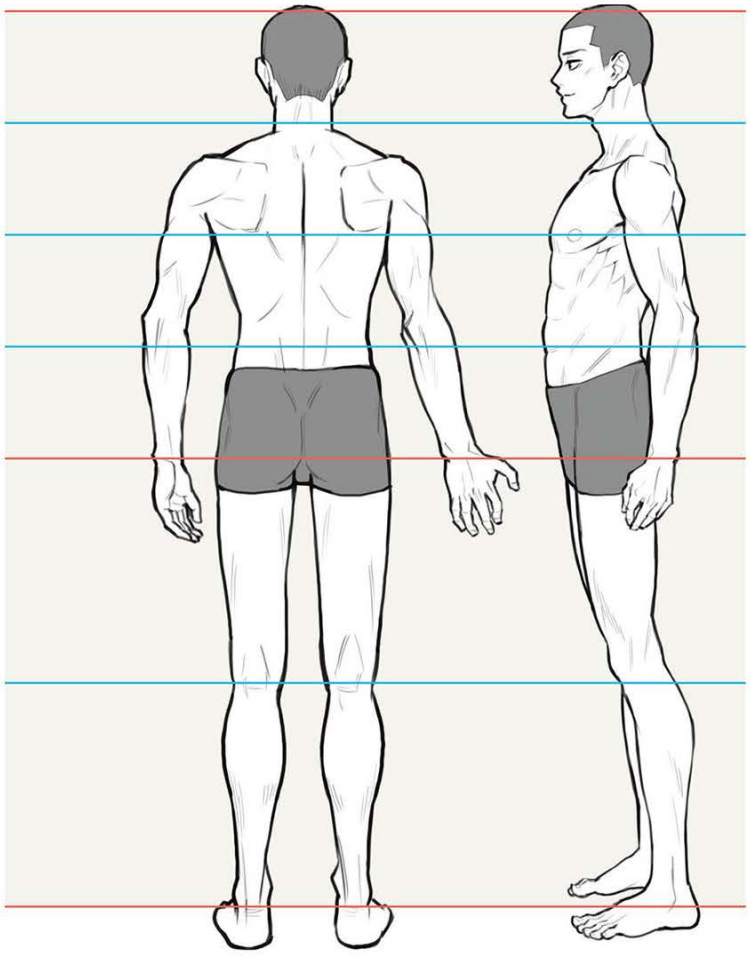
人体の各部分を知る前に、まず全体を把握していきましょう。キャラクターを描くときにベースとなる、基本的な全身の比率をまず覚えておくといいでしょう。筋肉は知りたい部分から少しずつ覚えていけばいいので、難しく考えないようにしましょう。



頭のてっぺんから足のかかとまでを人体の全身の長さとし、それを半分に区切った高さを股下（恥骨）にします。さらに下半身を半分に区切った高さ、つまり全身の４分の１はヒザです。上半身の４分の１地点は乳頭で、さらに半分にした８分の１地点はへそとアゴ先です。

つまり、この基本の全身比率は８頭身ということになります。かなりスラっとした脚の長いモデル体型になりますが、等分して覚えるのが簡単なのでこれを基準にします。

大きい部分から始めて、段階的に小さい部分に焦点を合わせていく方法は、「絵を描く」ことにおいていつでも大前提となるやり方だよ。細かい部分は後から……という考え方で臨もう！



ちなみに7頭身や6等身にしたときも、股下を2分の1の高さにするとバランスのいい体型になります。
あくまでもこれは基準なので、ここから脚を短くしたり、胴体を長くしたりすることで個性を持たせます。

人体はS字バランス

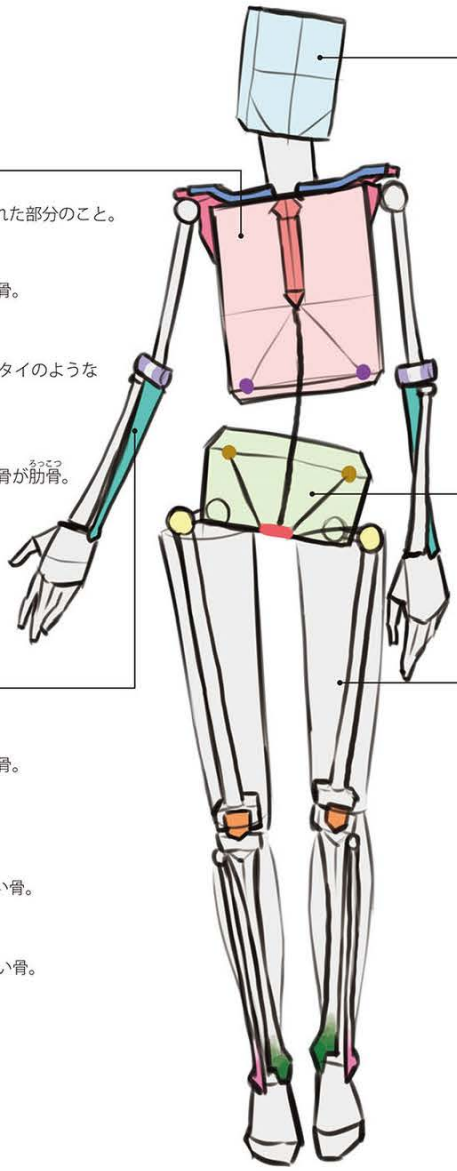
側面から見た脚に注目すると、地面から真っすぐ垂直に脚が伸びているわけではないことに気づきます。ヒザ下は太ももよりも後ろに下がった位置にあり、お尻から続くS字のラインに沿っています。

SECTION 03

全身のランドマーク

人体のランドマーク（＝目印）は「頭部」「胸郭」「骨盤」「腕」「脚」の５つに分けられます。最初からすべて覚えるのは大変なので、少しずつ覚えていきましょう。「ここ、どうなってたかな？」と思ったときにその都度見返すくらいでも、いつの間にか覚えているものです。

前面



頭蓋骨
頭の骨。

胸郭
胸骨や肋骨などに覆われた部分のこと。

- **鎖骨**
  胸骨と肩甲骨を繋ぐ骨。
- **胸骨（正中線）**
  胸の中央にあるネクタイのような形の骨。
- **肋骨下部**
  胸にある内蔵を覆う骨が肋骨。その最下部。

骨盤
脚と脊柱の間で体を支える骨。いくつかの骨で構成される。

- **上前腸骨棘**
  腰に手を当てたときに感じるとがった骨。
- **恥骨結合**
  股のあたりにある骨。

腕
- **尺骨**
  腕の内側にある太い骨。

ヒジ

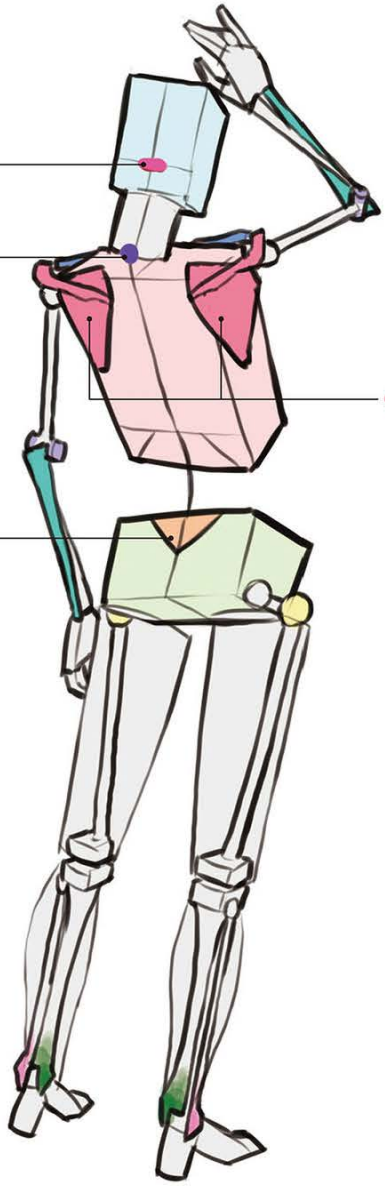
- **内側上顆**
  ヒジの内側にある硬い骨。
- **外側上顆**
  ヒジの外側にある硬い骨。

脚
- **大転子**
  太ももの付け根あたりにある少し出っ張った骨。
- **膝蓋骨**
  ヒザの骨。「ヒザのお皿」ともいわれる。

くるぶし

- **脛骨**
  すねから足首までの2本の骨のうち、太い方の骨。
- **腓骨**
  すねから足首までの2本の骨のうち、細い方の骨。

背面



頭蓋骨下部の凸部
首の付け根の目安。

第7頸椎
首の後ろの凸部は、
胸鄭上部を描くときの目安になる。

肩甲骨
背中の上部にある
三角形の平たい骨。

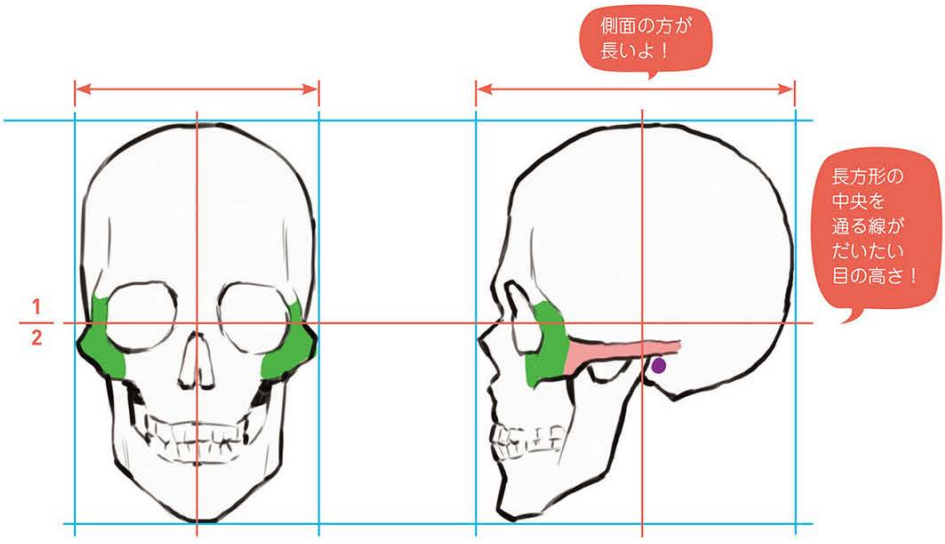
仙骨
背骨の一番下にある
三角形の骨。

❶頭蓋骨

頭蓋骨は大事なパーツですが、その詳細はキャラクターイラストを描きたいと思ったときに重要かと問われると、実は優先度は低いです。頭は描き手によってデフォルメ・誇張が大きく現れる部分だからです。ここでは、正面と側面で長さの比率が違うということを覚えるだけでOK！

頭蓋骨の正面と側面の比率

頭蓋骨を長方形で覆い、縦と横に半分になるようにガイド線を引きました。
すると、正面よりも側面の方が頭の幅が長いことが分かりますね。目の位置は、頭蓋骨の真ん中の高さにあります。頬骨弓が目の窪みの下あたりから側面に伸びていて、側面の中央下あたりに外耳孔があります。



●頬骨……頬の前面にある骨。
●頬骨弓……頬の側面にある骨。
●外耳孔……耳の穴のこと。

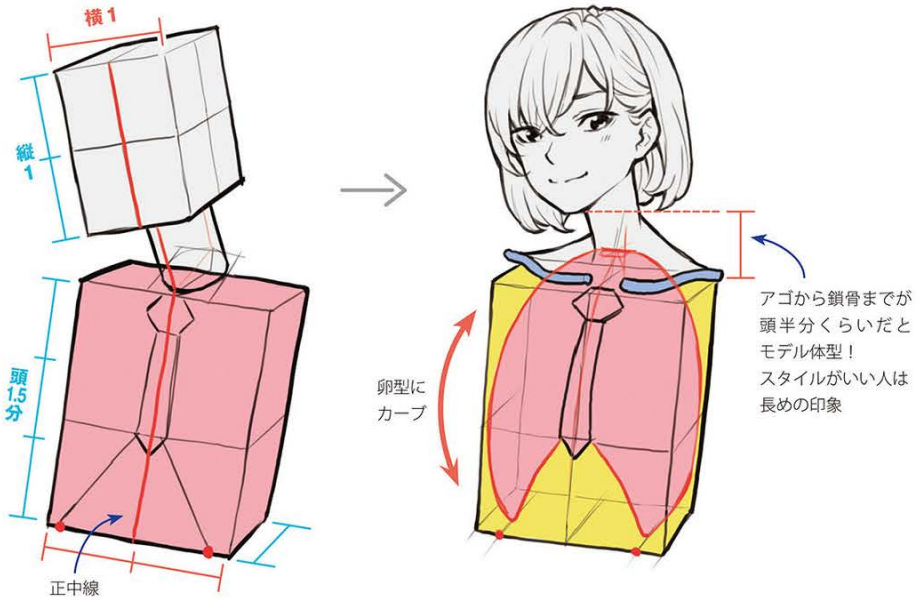
顔の描き方については
4章で詳しく解説します
（P96参照）

❷胸郭

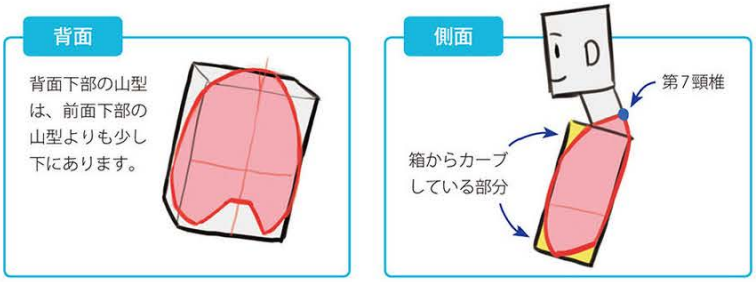
胸郭と骨盤は、頭に次いで人間のバランスを決める大事な目印です。胸郭は、どんなポーズをとってもほとんど形が変わらないので、固い箱に置き換えて覚えるのがおすすめです。人間の複雑な形を単純化・図形化していくと描きやすくなるので、ぜひ覚えてみましょう。

箱で描いて形やサイズ感を掴む

まずは頭の箱と胸郭の箱を描いてみます。頭の大きさを基準とすると、胸郭の縦の長さは頭1.5個分くらいが目安です。胸郭の箱が描けたら、箱を卵型に削り出してみましょう。すると、肋骨の形になります。



肋骨上部は、背中側にある第7頸椎を基準に、箱から少しはみ出します。
背面に同じくある山型は、前面よりも少し下の位置です。

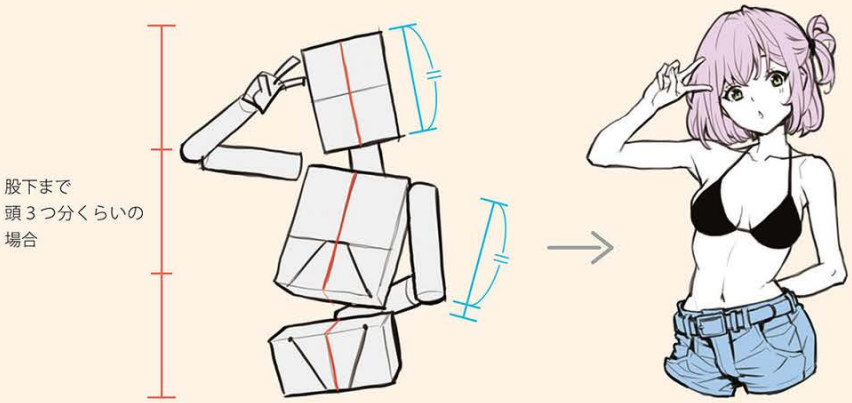


図形化のメリット

図形化して胸郭を描くメリットは、どんな角度でも描きやすくなることです。
箱を描くのが難しく感じる場合は、丸いかたまりを描いても大丈夫です。ただ、かたまりだと前後感や立体感がわからなくなるので、ラッピングライン（P47参照）を使ってみましょう。

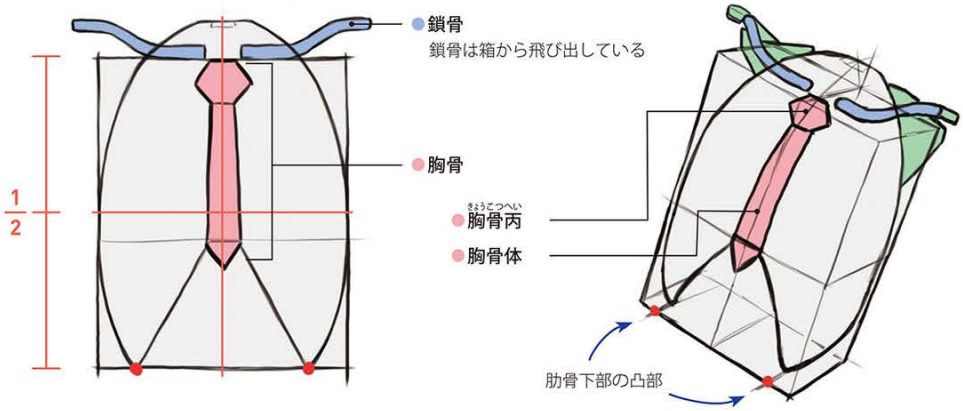
POINT　デフォルメするときの頭身の基準

胸郭を箱で描く基準は、
縦に頭の縦幅1.5倍、横に頭の横幅２倍弱、前後に頭の奥行き１つ分です。
キャラクターイラストを描く場合は、頭身が下がったり描き手の好みがあるので、実際の人間よりも頭が大きく胸郭が小さくなることが多いです。
例えば、７頭身だと股下までを頭３つか３つ半くらいの長さにしたいので、頭と比較すると胸郭はやや大きめ1.2倍くらいの比率になります。



胸郭を構成する骨、胸骨・肋骨下部・鎖骨

胸郭は人間の胸にある骨の総称で、12個の胸椎、12対の肋骨、1個の胸骨から構成されるカゴ状の骨格です。さらに胸骨は鎖骨の間にある胸骨丙とその下の胸骨体でできていて、ネクタイのような形をしています。胸骨は身体の正中線の基準になり、胸郭の半分より少し下まで伸びています。

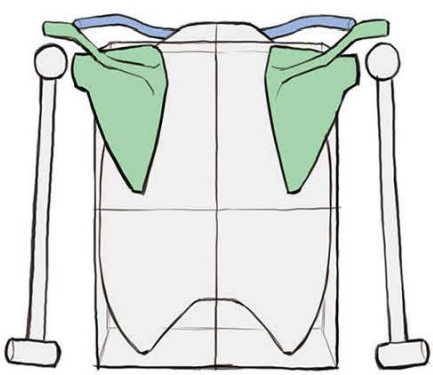


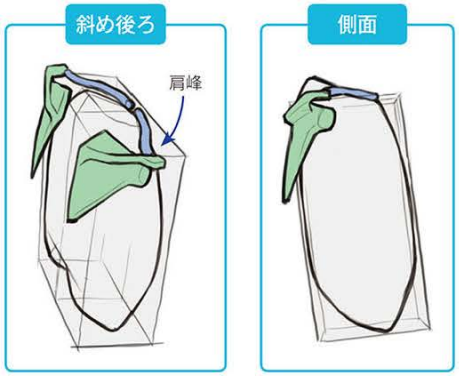
胸骨下部から山型に下ろした凸部分は、肋骨の目印です。腰のくびれや骨盤との距離を測る目安になります。

鎖骨は、自転車のハンドルをイメージして描くといいでしょう。肋骨の間にある胸骨の上から左右の肩に向かって伸びています。上から見ると、意外と背面にカーブしていることがわかりますね。

肩甲骨

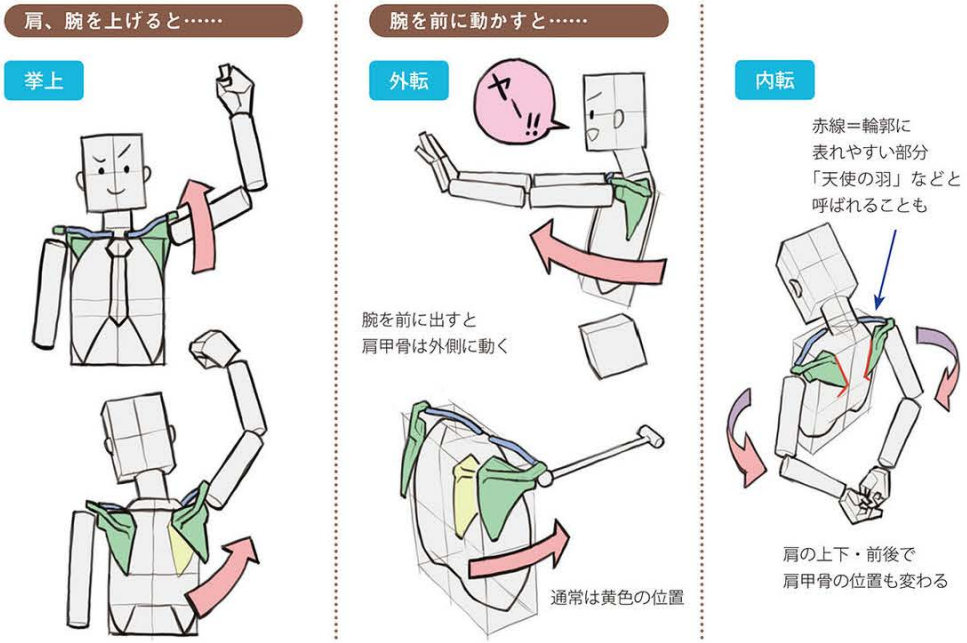
肩甲骨は前面の鎖骨と対になっている関係で形もよく似ています。鎖骨に三角形のパーツを足した感じです。肩で鎖骨と繋がって、上腕骨の屋根のような存在の肩峰と呼ばれる部位になります。





上腕と連動して動く「鎖骨」と「肩甲骨」

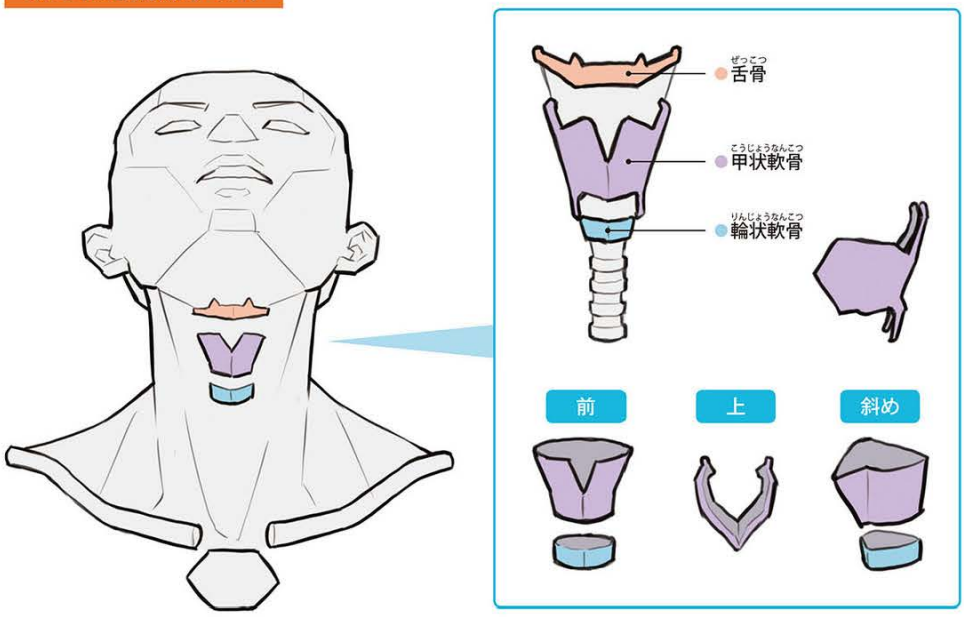
鎖骨と肩甲骨は腕の動きに合わせて上下、前後に動きます。腕を前に出すと肩甲骨も肋骨に沿って前に動き、胸を張るようにすると、肩甲骨下部の突起が内側に内転してはっきりと見えます。

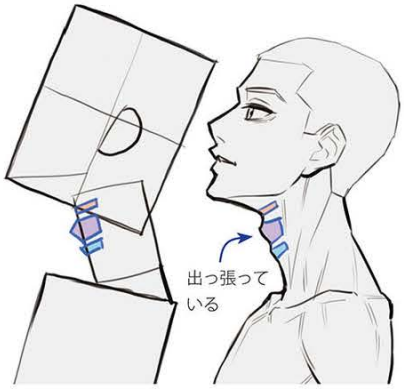


❸首の骨

いわゆる“のど仏”として知られるのが、甲状軟骨と輪状軟骨です。男性は特に目立つ部分なので、のど仏を描くとセクシーな印象になります。
甲状軟骨は計量カップのような形をしていて、中央が前に飛び出ています。その上にある舌骨はアゴの下の筋肉が集中する場所で、顔を下から見たときにアゴ先とエラと舌骨を繋いだ三角形の部分を描くときの目安になります。

のど仏を構成する骨





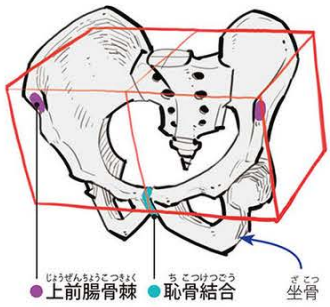
❹骨盤

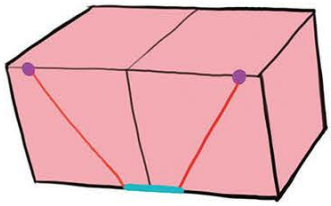
骨盤は、胸郭と共に人間の体をバランスよく描くために重要なランドマークです。そのままだとかなり複雑な骨の形をしているので、まずは単純な箱に置き換えて覚えてしまいましょう。キャラを描くためには、ポイントを押さえれば充分です。

骨盤のランドマーク

骨盤の中で覚えておきたいランドマークは、前面にある上前腸骨棘、恥骨結合と、背面にある仙骨の３つ。

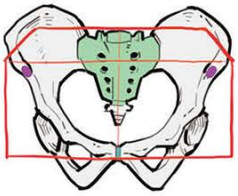
上前腸骨棘は、やせている人の腰によく見える出っ張った部分です。自分の腰を触って確認してみてください。恥骨結合は股の目印となる部分です。ここに筋肉と脂肪がつくので、ぴったりと股下になるわけではありません。

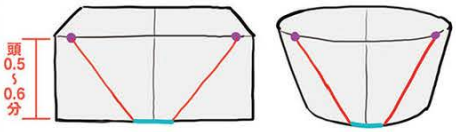




単純化した箱で表現するのは、恥骨結合までの範囲です。実際には箱の下には坐骨が繋がっています。坐骨はお尻を描くときの基準になるので、頭の隅に置いておいてください。

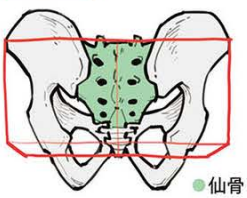
前面

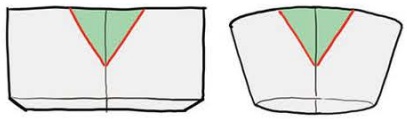




箱を描くのが難しい場合は、バケツのような形でもいいでしょう。

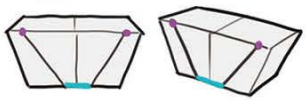
背面





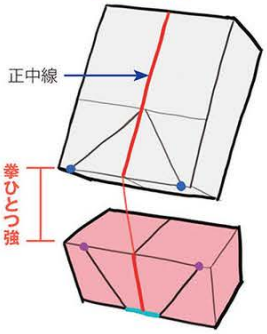
背面では、仙骨をこのようにV字に描きます。

実際の骨盤に近い簡略化



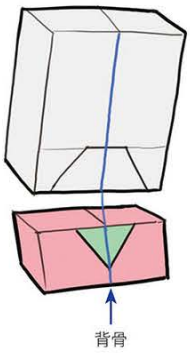
箱を描いて、上前腸骨棘と恥骨結合を繋いだVの字のラインを描くだけで骨盤の単純化は完成です。頭の大きさを基準にすると、骨盤の縦は頭半分から0.6個分くらいが目安です。横幅と奥行きは胸郭と同じくらいになります。下にすぼまった台形にすると、実際の形に近くなりますよ。

前面

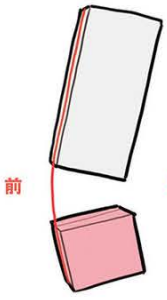


上前腸骨棘と肋骨下部はの大きさは個人差がありますが、およそ拳ひとつ強くらいの長さで意外と短いです。

背面



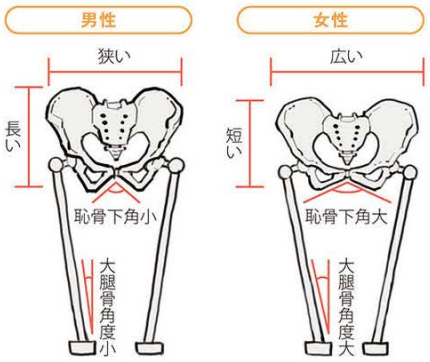
側面



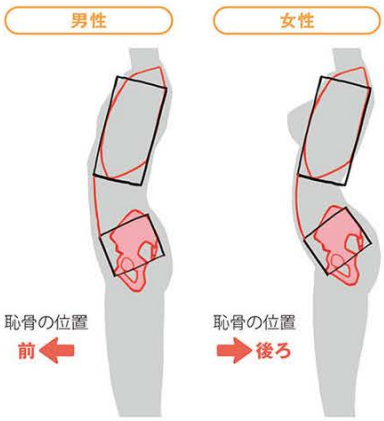
側面から見るとわかるように、骨盤の箱は基本は前下がりに傾いています。

POINT　骨盤の男女差

骨盤は男女で違いがあります。男性は縦長で女性は幅広です。
側面から見ると男性は恥骨が前に、女性は恥骨が後ろになるように骨盤が傾いています。女性の方がお尻が大きかったり、男性が胴体からストーンとまっすぐな体型だったりするのはこのためです。



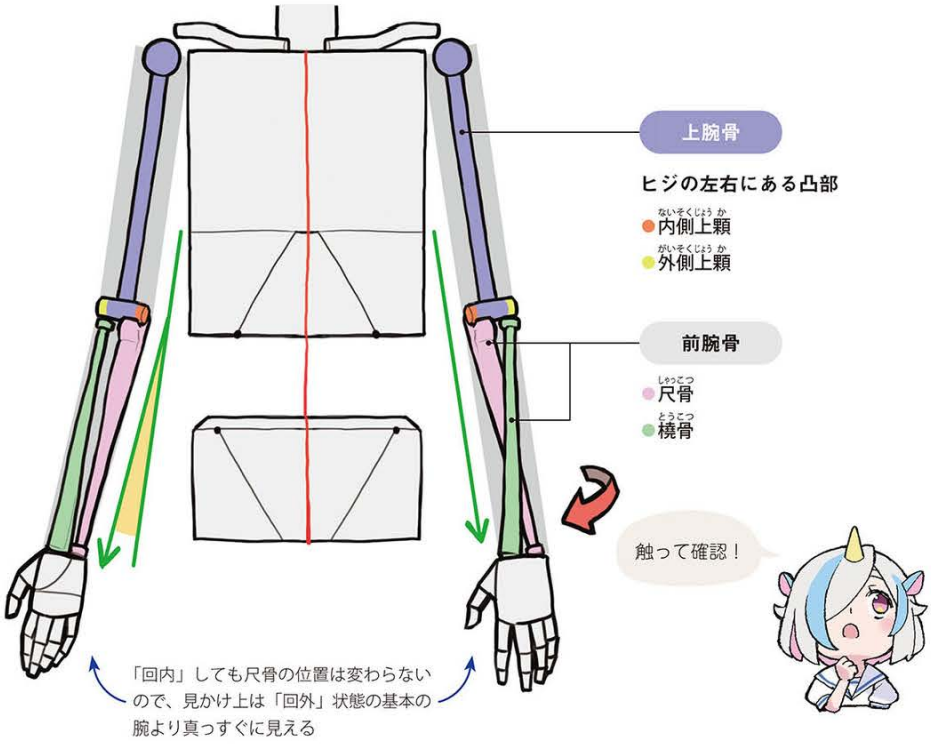
坐骨の角度の違いと骨盤自体の幅の広さにより、男女の大腿骨の角度にも差が現れます。



男女差に言及しましたが、単純化して男女を描き分けるのは難しいので、最初は気にしすぎない方がいいです。まずは、男女を並べて描いたときだけ違いを意識して描き分けてみましょう。

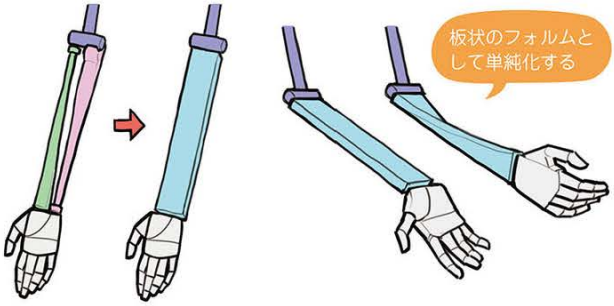
❺腕の骨

腕は、手のひらが前向きの状態を基本として覚えましょう。上腕骨はヒジの内側と外側に出っ張った部分があり、腕を描く際に大事なランドマークになります。



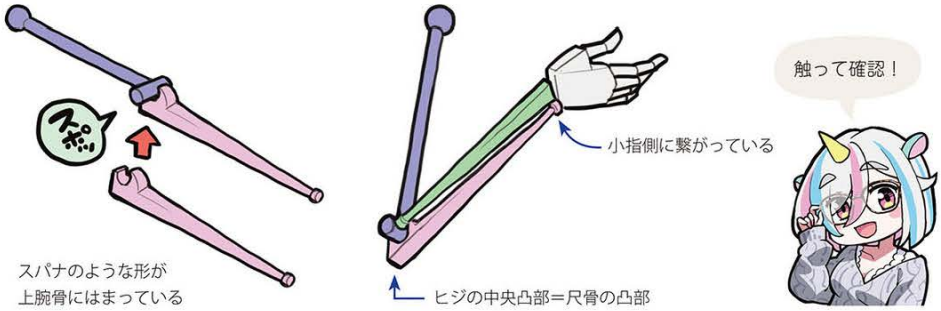
POINT　腕を単純化して描くときは

小指側に繋がる尺骨と親指側に繋がる橈骨は形も対称的。
腕を描きたいときにそれぞれの骨の形を詳細に覚える必要はありませんが、２本合わせて板状のフォルムとして単純化すると覚えやすいでしょう。



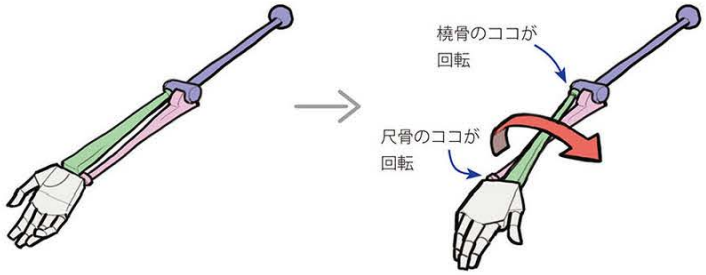
尺骨の構造を理解する

尺骨は腕を描くときに特に大切なポイントなので、構造を覚えておきたいところです。描くときの目安としては、ヒジの凸部から小指の付け根を繋ぐと、そこに尺骨があります。先に手の向きを決めておくといいでしょう。

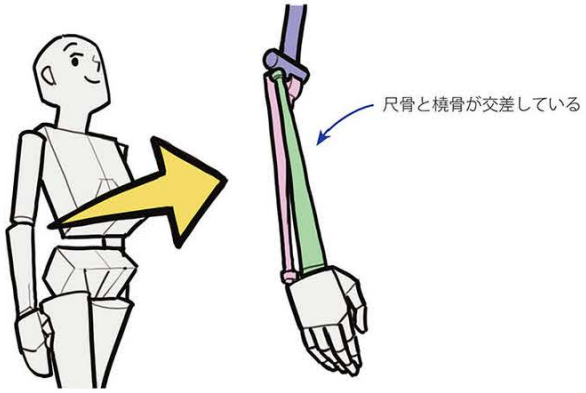


回内

回内とは、前腕を内側にひねることです。回内すると、親指側の橈骨が小指側の尺骨の上に交差します。さらにねじると上腕骨も回転します。

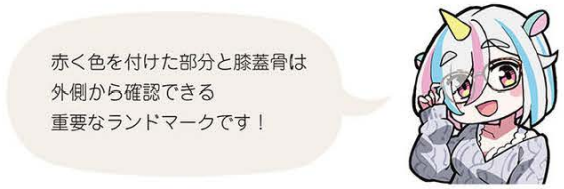


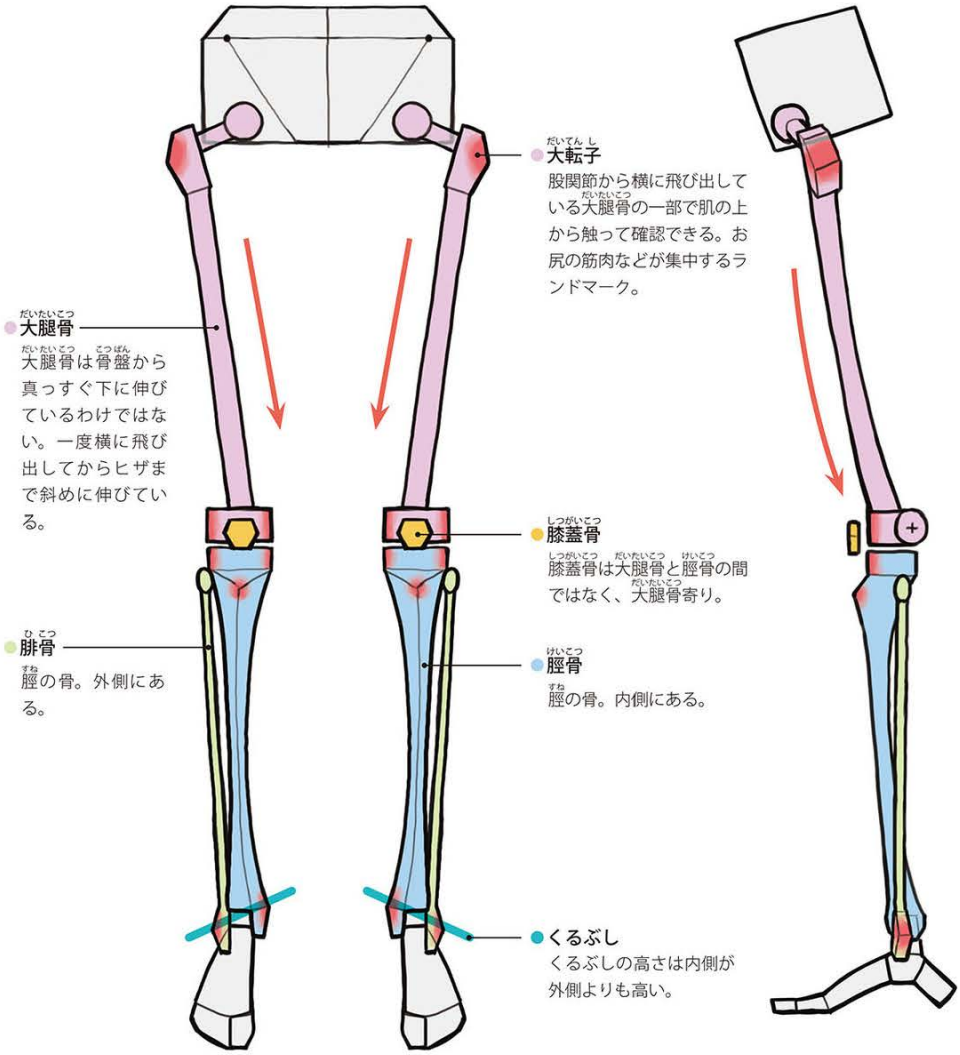
このような、手のひらを身体の側面に向けたよく見る自然な姿勢のときは、親指が前に向いていますね。このとき前腕は少し回内して尺骨と橈骨が交差しています。



❻脚の骨

脚の骨もある程度図形化して、簡単に覚えてしまいましょう。





大転子
股関節から横に飛び出している大腿骨の一部で肌の上から触って確認できる。お尻の筋肉などが集中するランドマーク。

大腿骨
大腿骨は骨盤から真っすぐ下に伸びているわけではない。一度横に飛び出してからヒザまで斜めに伸びている。

膝蓋骨
膝蓋骨は大腿骨と脛骨の間ではなく、大腿骨寄り。

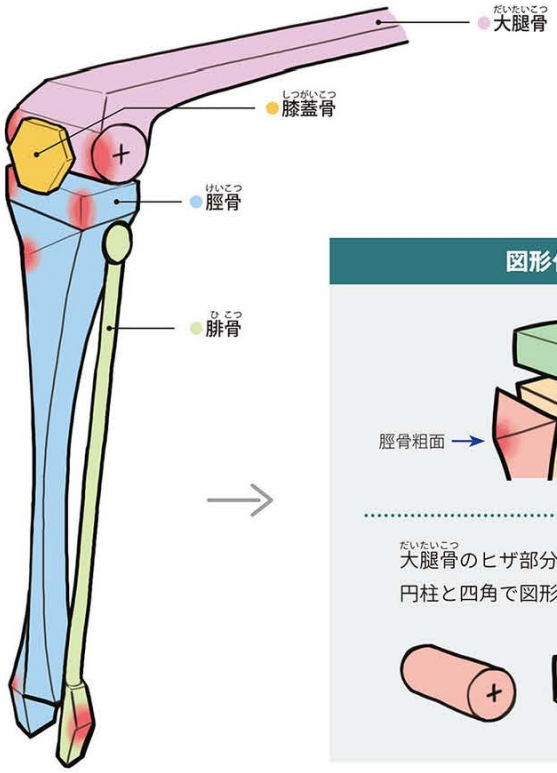
腓骨
脛の骨。外側にある。

脛骨
脛の骨。内側にある。

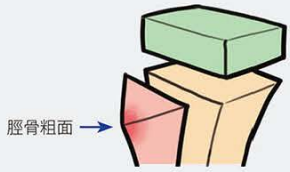
くるぶし
くるぶしの高さは内側が外側よりも高い。

ヒザの構造

ヒザの構造を図形化して覚えましょう。膝蓋骨はヒザのお皿として有名ですが、大腿骨と脛骨の凸部にも注目しましょう。

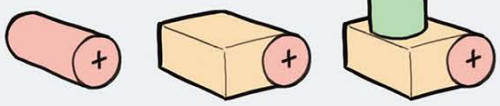


図形化して単純に覚えよう

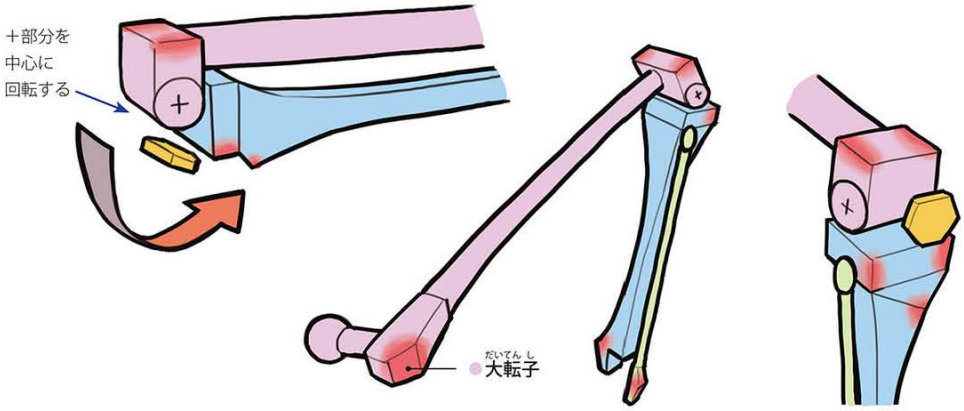


脛骨には膝蓋骨の下部に脛骨粗面という凸部があります。

大腿骨のヒザ部分は円柱と四角で図形化できます。



膝蓋骨の位置はヒザを曲げてもほとんど変わりません。



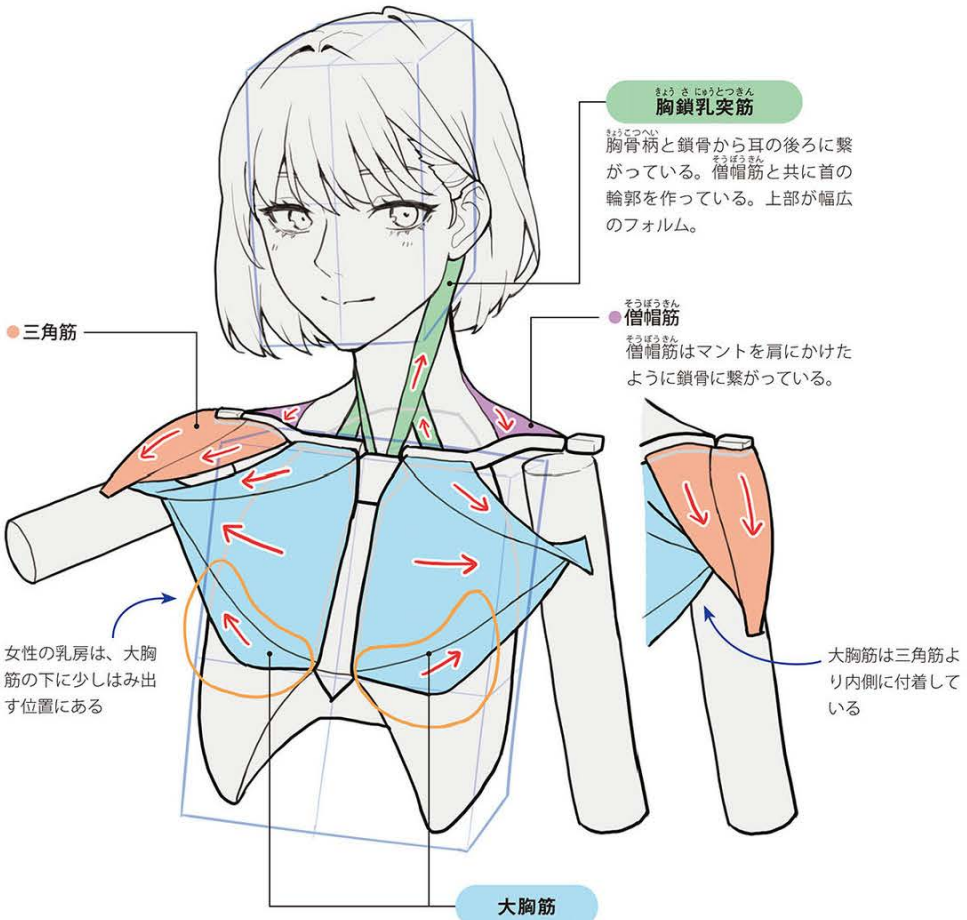
SECTION 04

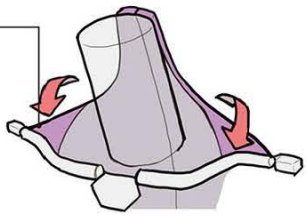
全身の筋肉

筋肉を覚えることで、人体を描くときに迷いが減ります。実際に全部覚えるのは大変ですが、気になった所から「ここはどうなっているんだ？」と少しずつ覚えていきましょう。ここまでに勉強した骨のランドマークが役立ちます。

❶首・肩・胸の筋肉

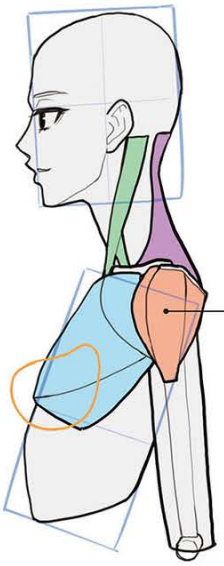
筋肉を覚えるときは、その筋肉がどこから始まって（起始）どこに繋がっているか（停止）をチェックします。起始・停止を覚えることで、角度が変わったりポーズが変わったりしても、筋肉を描く目安がはっきりします。





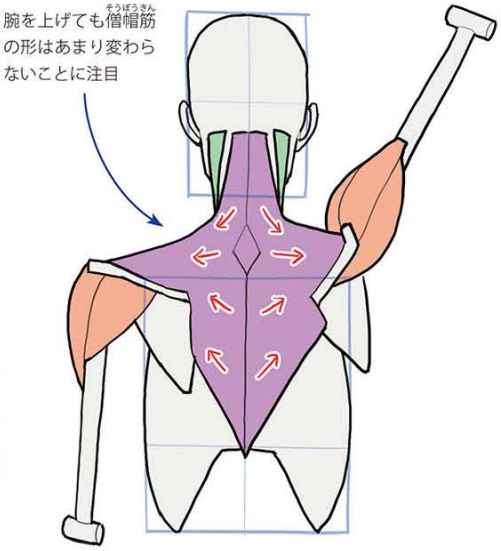
僧帽筋

頭の後ろと背骨から肩甲骨、そして鎖骨にらせん状に繋がっている。ひし形のフォルム。

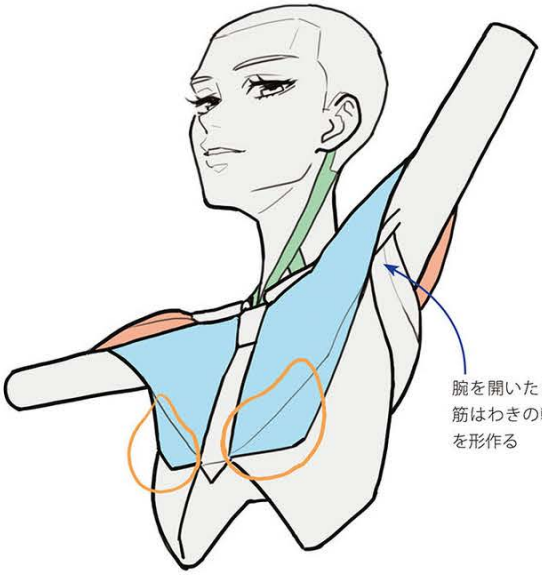


三角筋

鎖骨の外側３分の1、肩峰、肩甲骨から上腕骨の上部に繋がっている。
3つのパーツに分かれていて、それぞれ腕を前、後ろ、横に持ち上げる働きをしている。逆三角形のフォルム。

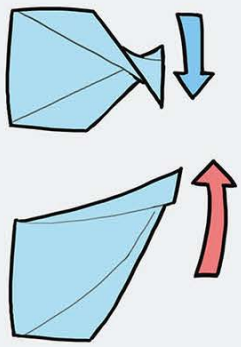


腕を上げても僧帽筋の形はあまり変わらないことに注目



腕を開いたときに大胸筋はわきの輪郭の一部を形作る

展開する大胸筋



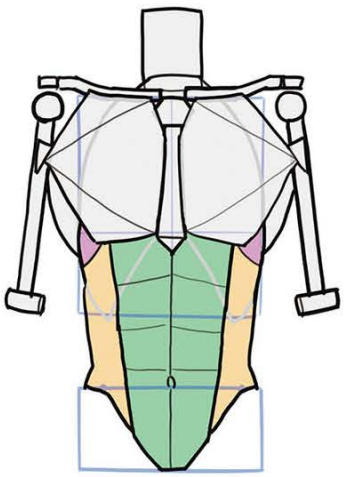
大胸筋は腕を下ろしているときは上腕骨部分で交差していますが、腕を上げたときは展開して伸びます。

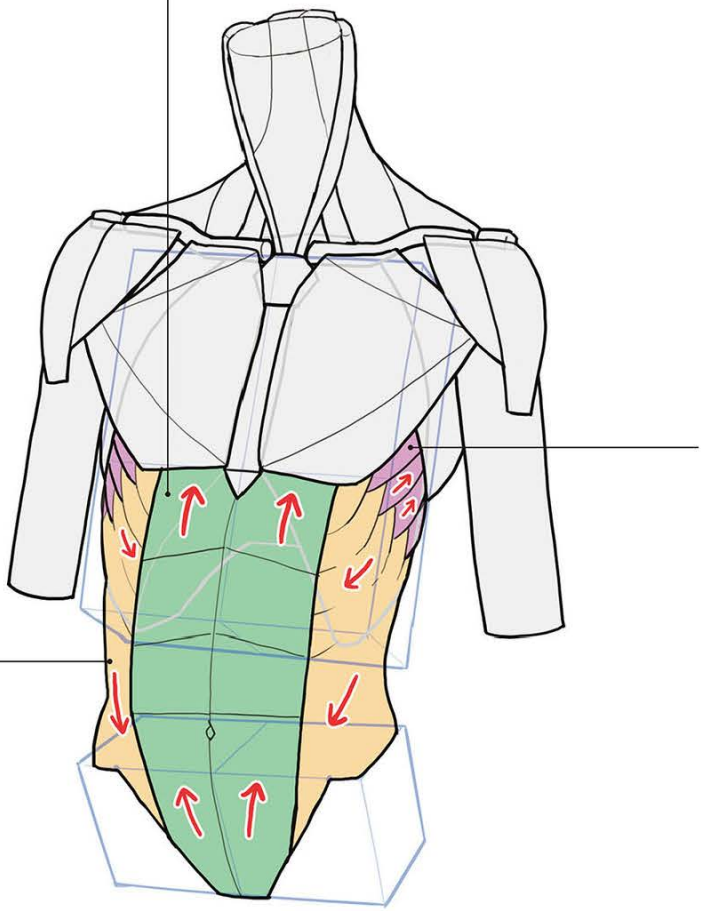
❷腹の筋肉と前鋸筋

前ページで覚えた大胸筋の下から股までを繋げるだけで、腹筋の形は覚えられます。

腹直筋

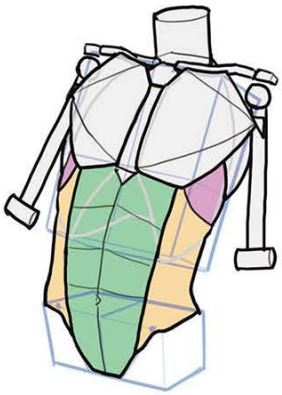
恥骨結合から大胸筋の下の肋骨まで繋がっている。胸骨から恥骨までの正中線ライン上にあり、8つに分かれていて、へその位置は一番下のラインあたりが平均的。





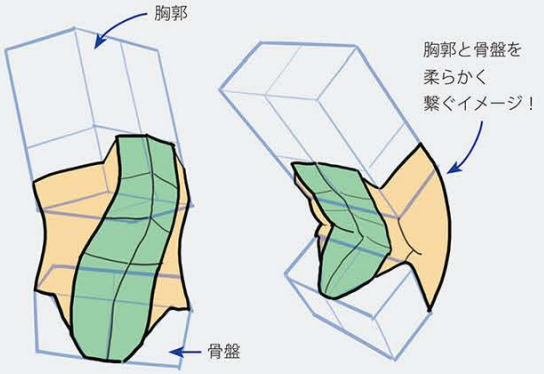
腹斜筋

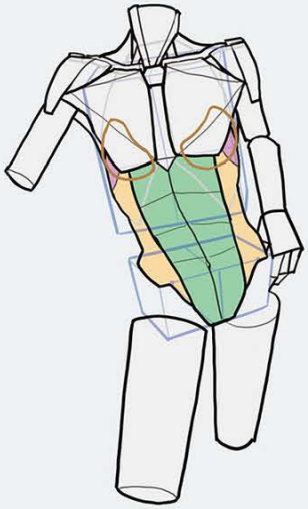
肋骨から骨盤に繋がるお腹の側面の筋肉。
胸郭と骨盤の箱の側面を繋ぐと考えればいい。



胸郭と骨盤の間で柔軟に動く腹直筋と腹斜筋

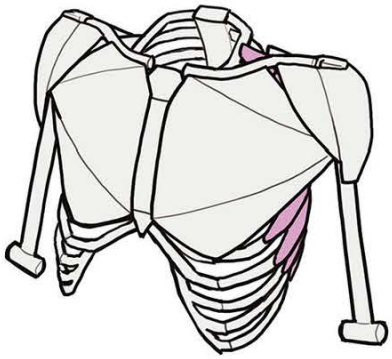
ランドマークとして固い胸郭と骨盤の位置を決めてから、
柔らかいお腹の筋肉を繋ぐように描くといいでしょう。

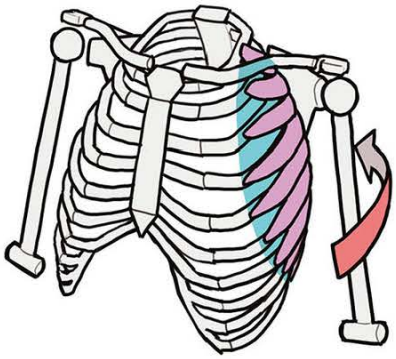




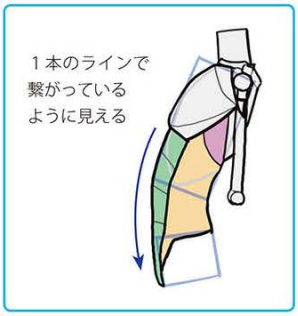
前鋸筋

ボクサー筋とも呼ばれる。第1～9肋骨から肩甲骨の内側に繋がっている。大胸筋と広背筋の下に隠れるので、見える部分は第6～9肋骨に繋がる4つくらいが平均的。扇状のフォルムをしている。





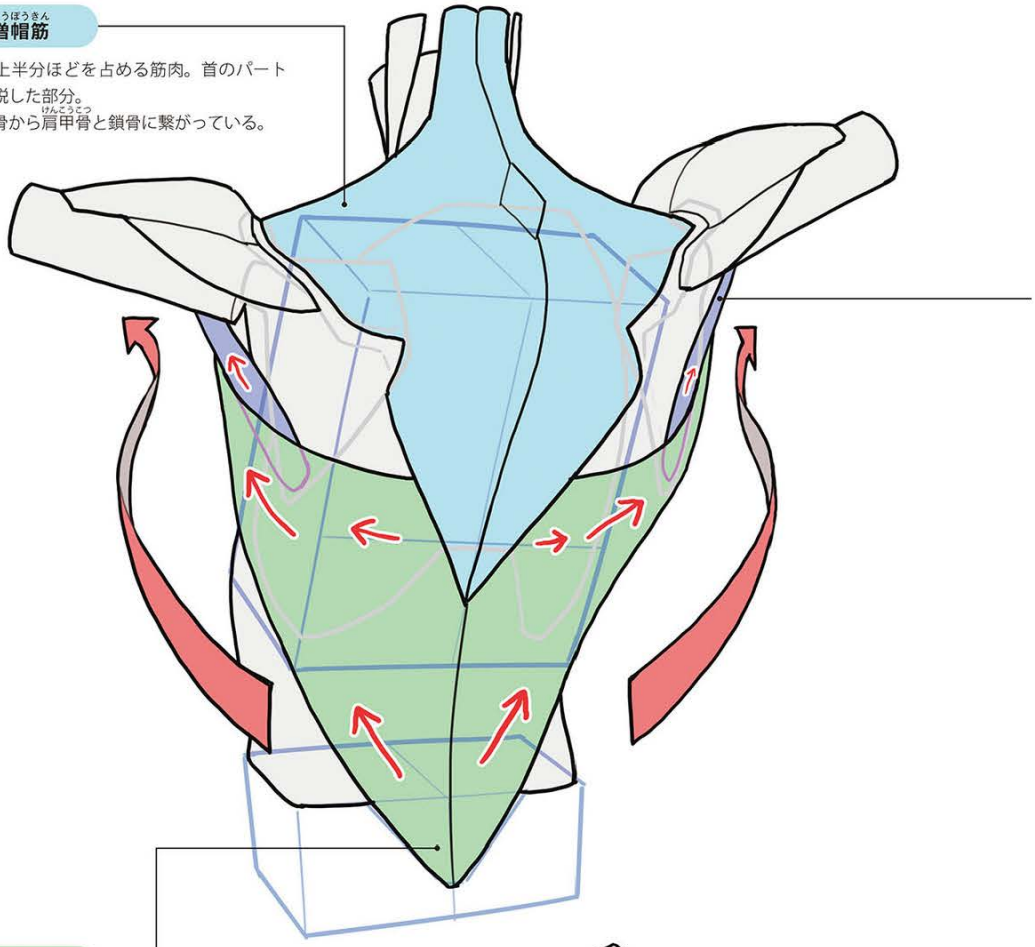
側面から見ると、胸骨から恥骨まで1本のラインで繋がっているように見えるよ



❸背中の筋肉

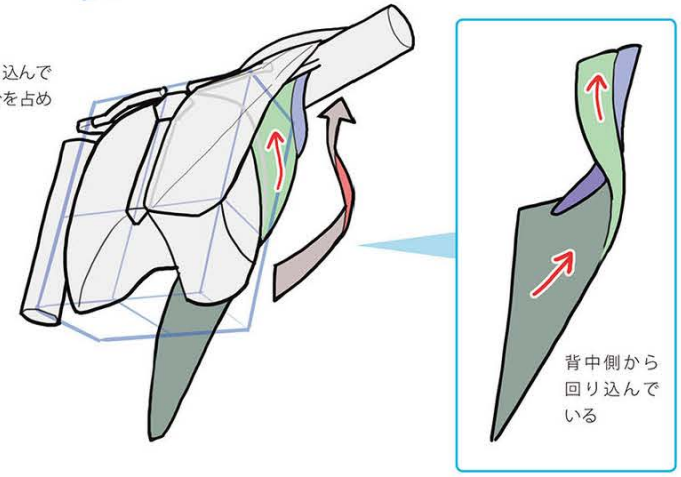
僧帽筋

背中の上半分ほどを占める筋肉。首のパートでも解説した部分。
頭と背骨から肩甲骨と鎖骨に繋がっている。



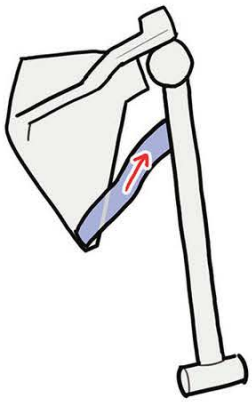
広背筋

骨盤の腸骨・仙骨そして脊椎から回り込んで上腕骨の内側に繋がる。背中の大部分を占める筋肉。



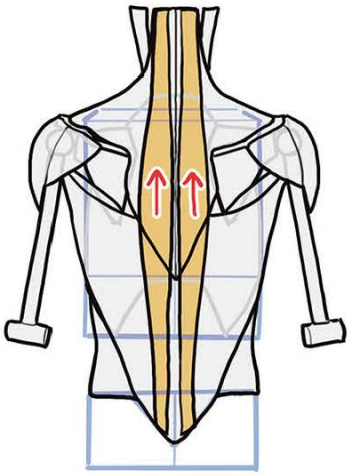
大円筋

肩甲骨の下部から回り込んで上腕骨の内側に繋がる。かなり筋肉質でない限り、広背筋とまとめて描いてしまってもよい。



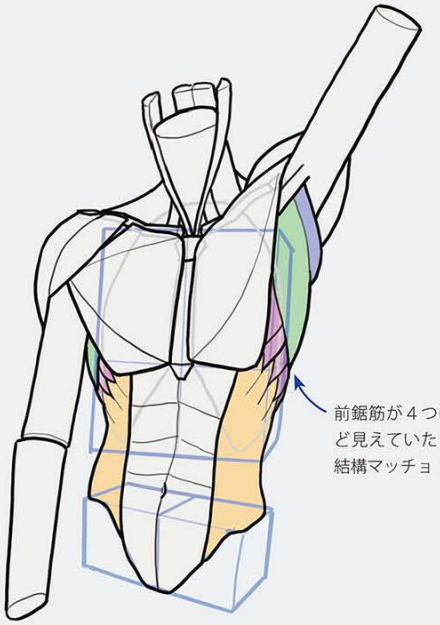
脊柱起立筋

仙骨から頭部まで脊椎の両側に沿って繋がっている。僧帽筋や広背筋の深部にある。鍛えることで背骨の中心に谷間ができるほど盛り上がる。



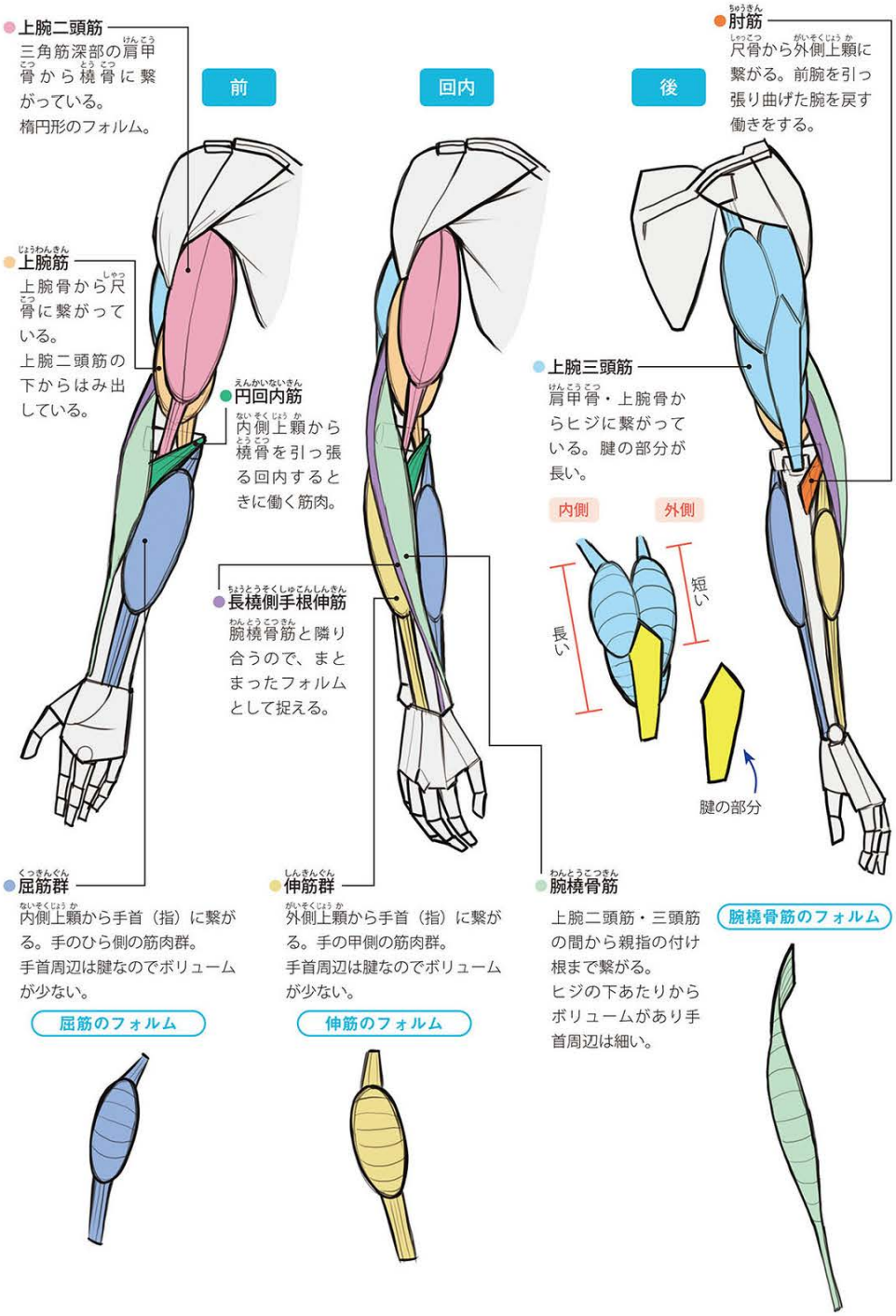
前鋸筋と腹斜筋の交差

前鋸筋と腹斜筋は、交差するように網目状に繋がっています。筋肉質な人物を描くときに描写が必要となる筋肉です。前ページで説明したように、見える部分を4つか5つ描くのが平均的でいいでしょう。



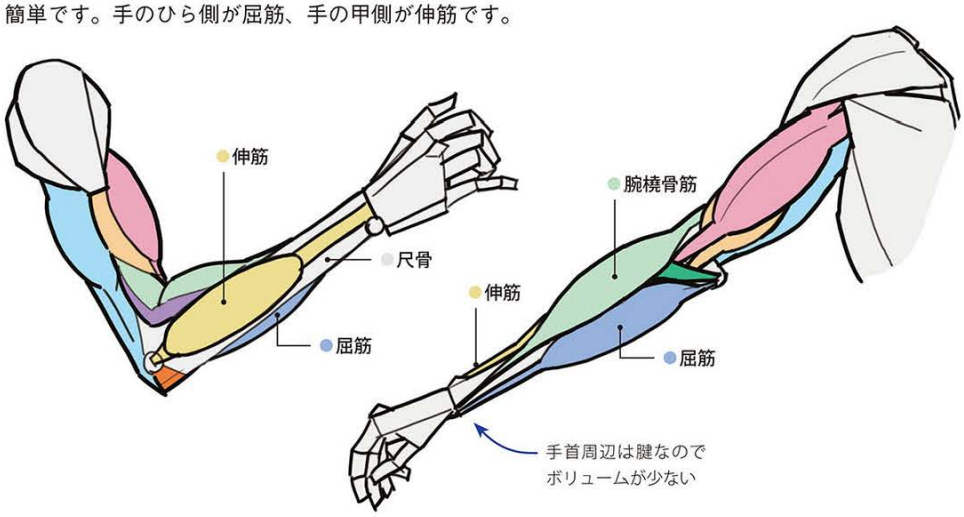
❹腕の筋肉

腕のランドマークを元に筋肉を描いていきます。



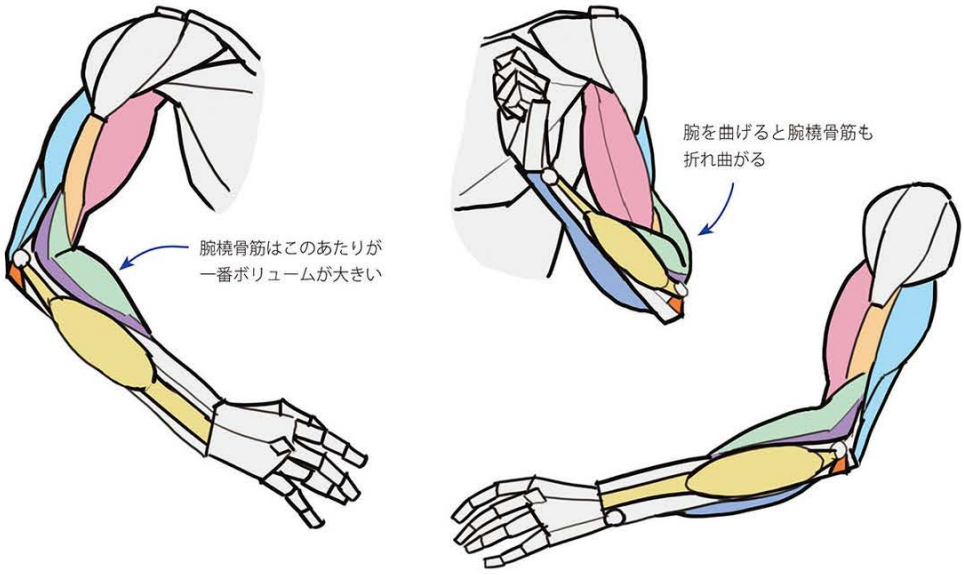
前腕は「屈筋」と「伸筋」で分ける

屈筋と伸筋は実際にはいくつかの筋肉の総称ですが、まとまったひとつのフォルムとして覚えると簡単です。手のひら側が屈筋、手の甲側が伸筋です。



腕橈骨筋と尺骨を基準にする

腕橈骨筋は橈骨に沿っているので、尺骨と合わせて屈筋と伸筋を分ける基準になります。



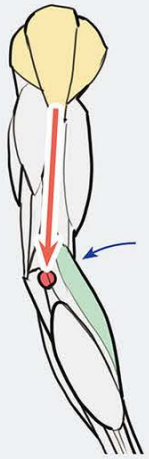
前腕を内側から見たときは腕橈骨筋を境に、外側から見たときは尺骨を境にして屈筋と伸筋を分けて描きます。

腕の描き方

これまでに覚えたランドマークを使うと、ややこしい腕の筋肉も位置を理解した上で描くことができます。

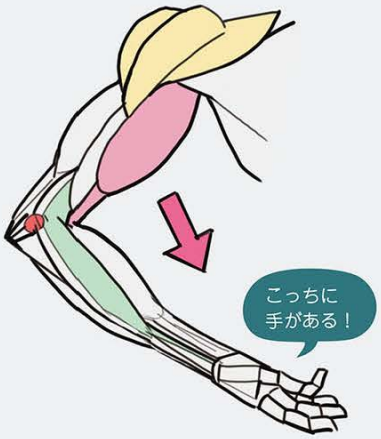
外側上顆と三角筋の関係

三角筋の延長線上に外側上顆があります。上腕二頭筋と三頭筋は、それを挟む位置関係です。



上腕二頭筋の位置

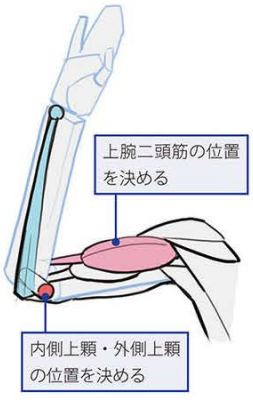
上腕二頭筋はヒジを曲げる働きをするので、腕を曲げているときはどの角度でも手がある方向にあります。



1 ポーズを決める

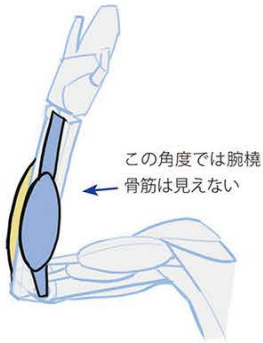
資料写真などを用意してポーズを決める。

2 尺骨を設定



小指の付け根からヒジの凸部までを繋いで尺骨とする。

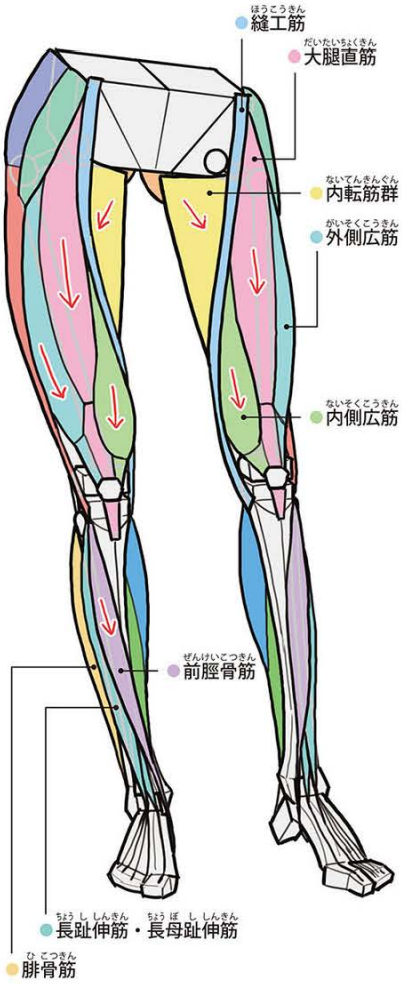
3 屈筋・伸筋を分ける



尺骨と腕橈骨筋で屈筋・伸筋を分ける。尺骨を境にして手のひら側には内側上顆から屈筋が伸びる。

❺脚とお尻の筋肉

ランドマークを活用して、脚の筋肉も起始・停止を覚えていきます。腕の筋肉に似通っているパーツもあります。



大腿四頭筋

大腿骨の前面と側面を覆う四頭筋は、外側からヒザまで斜めに流れる円筒形のフォルムとして簡略化できます。中間広筋は深部にあるので、見えません。

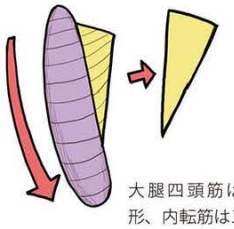
大腿直筋
骨盤の下前腸骨棘から膝蓋骨を経て脛骨粗面まで繋がっている。

内側広筋
太ももの内側にあり、外側広筋よりもヒザに近い場所にボリュームがある。

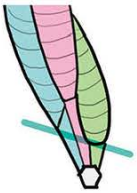
外側広筋
側面にある太ももでは一番大きい筋肉。四頭筋はすべてヒザに繋がっている。

内転筋群
坐骨・恥骨から大腿骨の内側に繋がっている筋肉はまとめて捉える。三角形のフォルム。

縫工筋
上前腸骨棘から脛骨内側に繋がっている。大腿四頭筋と内転筋を分けるようにS字に流れる筋肉。



外側広筋に比較して内側広筋の方がヒザに近い位置にボリュームがある



ヒザ下前面の筋肉

前脛骨筋
脛骨上部から斜めに流れて、くるぶしの前を通り、足裏の親指根元まで繋がる。脛骨内側は筋肉に覆われていないので、ぶつかると痛い「弁慶の泣き所」。

長趾伸筋・長母趾伸筋
前脛骨筋の隣、脛骨と腓骨から足の指まで繋がる。

腓骨筋
腓骨からくるぶしの後ろを通って足の裏の小指と親指の付け根に繋がる。

お尻の筋肉

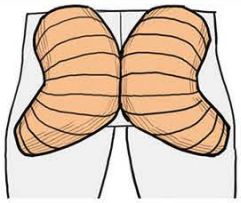
大殿筋・中殿筋・大腿筋膜張筋は肩の三角筋と働きが似ています。それぞれ脚を前、後ろ、横に動かす筋肉で、大腿骨のランドマークである大転子に収束して腸脛靭帯となり、脛骨まで繋がっています。

大殿筋
仙骨と腸骨の境界から大腿骨上部に繋がっている。

中殿筋
骨盤の上部、腸骨から大転子に繋がっている。

大腿筋膜張筋
上前腸骨棘から腸脛靭帯を経由して脛骨まで繋がっている。

腸脛靭帯
大転子に収束した筋束が腸脛靭帯となってヒザまで繋がっている。



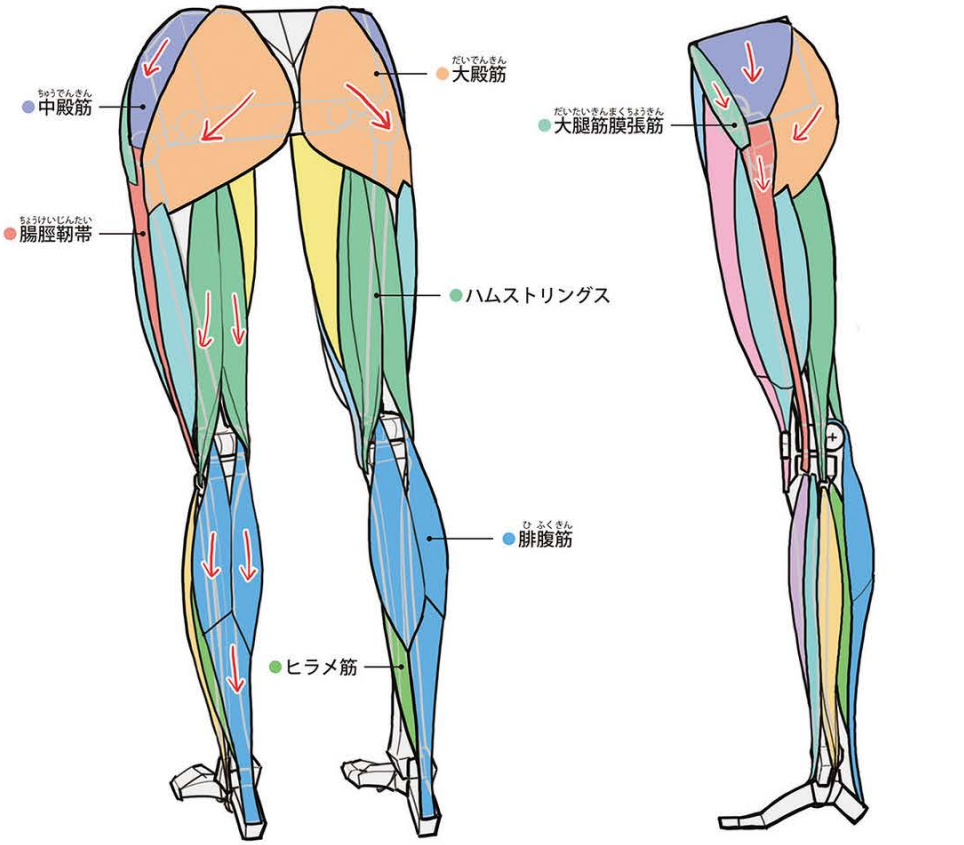
大殿筋は「く」の字が向かい合ったようなフォルムをしている

ヒザ下背面の筋肉

ハムストリングス
太ももの裏側の大腿二頭筋・半腱様筋・半膜様筋を総称してハムストリングスと呼ぶ。坐骨からヒザ裏で分かれて脛骨・腓骨に繋がる。

腓腹筋
ハムストリングスの間の大腿骨から、アキレス腱を経てかかとまで繋がる。外側が内側よりも高い位置にボリュームがある。

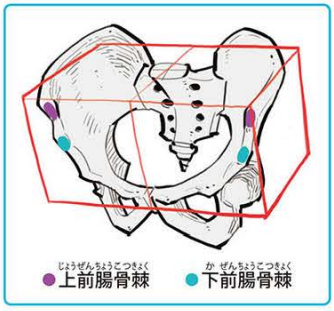
ヒラメ筋
腓腹筋の内側、脛骨と腓骨からやはりアキレス腱を経てかかとまで繋がる。

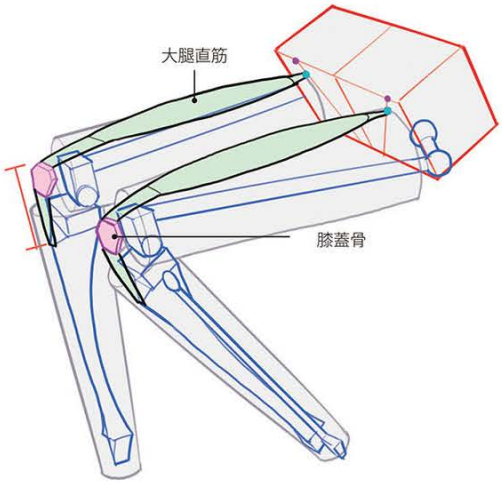


脚の付け根とひざの位置

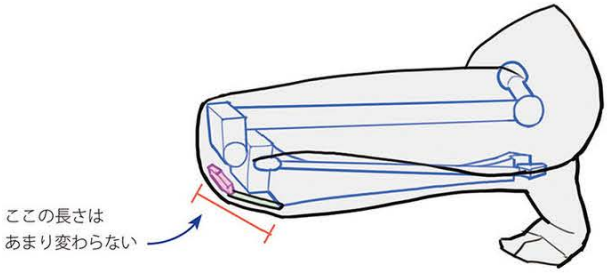
大腿直筋は、骨盤のランドマークである上前腸骨棘のすぐ下にある下前腸骨棘から繋がっています。

太ももを上げたり座ったりしたときに、服のシワができるのが下前腸骨棘の辺りです。そこが脚の付け根になると覚えておくと、足も服のシワも描きやすくなります。



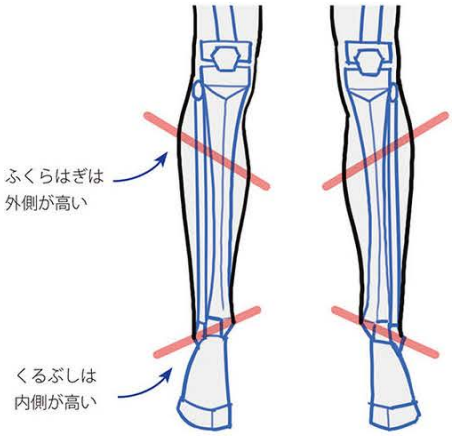


膝蓋骨と脛骨粗面を繋ぐ腱はあまり伸び縮みしないので、脚を曲げたときは脛骨を基準に膝蓋骨の位置を決めることができます。



ふくらはぎとくるぶしの高さについて

足首の凸部、くるぶしは脛骨と腓骨の出っ張りで、内側が外側より高いです。ふくらはぎの膨らみは腓腹筋で、逆に外側が内側よりも高いです。



おすすめの解剖学アプリ

ここまで必要最小限の骨と筋肉の解説をしてきましたが、二次元の絵では立体感や奥行きを掴むのが難しいと感じることもあるでしょう。そこでおすすめなのが、3DCGで骨と筋肉の動きを見ることができるアプリです。いろいろな製品が世の中にあふれていると思いますが、私が愛用しているのがこちら。

Visible Body「筋肉とキネシオロジー」

スマホ、タブレット用の解剖学アプリ。
※有料なのでご注意ください。

App Store

Google Play

こちらは、3DCGで筋肉と骨が詳細に図解されいるアプリです。AR対応のデバイスがあれば、お好みの環境でモデルと筋肉の動きを示すアニメーションARを使って、自分の好きな角度で気になる筋肉を見ることができます。起始・停止も確認することができ、二次元では得られない立体的な形を把握できるので大変おすすめです。
有料アプリで、医療関係やスポーツ関係に携わる人に愛用されている本格派なので、しっかり解剖学を学んでイラストに活かしたい人は購入を検討してみてください。

2章

準備編

初心者におすすめの練習法

イラストの上達のためには、やはりたくさん描くことは避けて通れません。２章では、効率よくキャラクターが描けるようになるための練習方法をお教えします。毎日少しずつでいいので、気軽に描いてみましょう。

SECTION 01

クロッキーのすすめ

初心者が絵を練習するときにおすすめしたいのが、人物クロッキーです。クロッキーはデッサンとは対義的な用語で、短い時間でシンプルに描く練習のことです。

毎日10ポーズ気楽に描こう

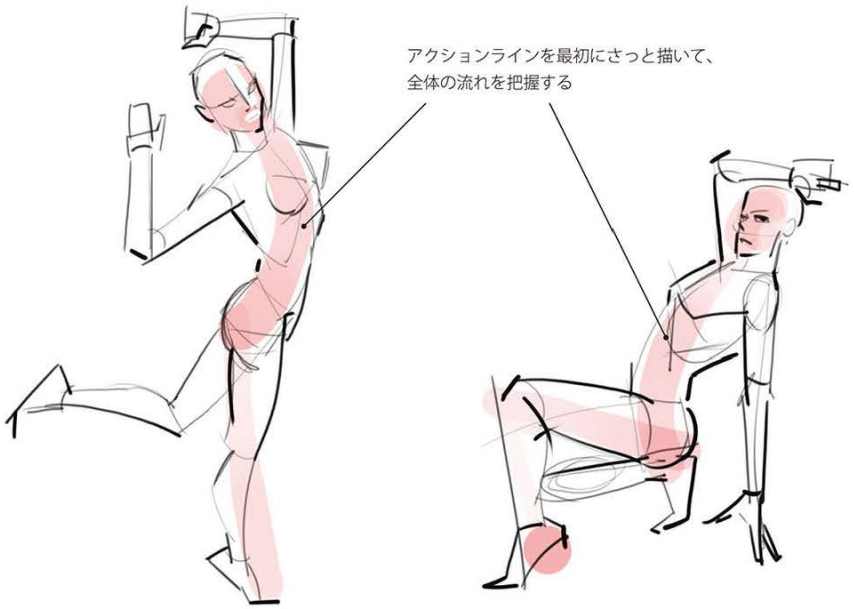
短ければ30秒、長くても10分くらいがクロッキーの目安です。私は、90秒でやることが多いです。

1ポーズ90秒なら10体描いても15分。やってみるとわかりますが、あっという間に終わります。毎日やっても、無理なく続けることができる短時間練習がクロッキーです。

クロッキー練習の例。シンプルな線で描くことをメインにし、短い時間でどんどん描き上げる

短時間でクロッキーをやる意味

90秒といった短時間で描くことが本当に上達に繋がるの？　と疑問に思う人もいると思います。
クロッキーは、デッサンのように細かい部分までじっくりと描くような練習ではありません。クロッキーは全体の大きい流れを捉えて、できるだけシンプルな線で描くものです。
短い時間で描く理由は「要素」のみを的確に抜き出すためです。
ここで言う「要素」とは、「**アクションライン**」と呼ばれる身体全体の流れや、身体の「**シルエット**」、そしてこの後説明する「**ジェスチャー**」などです。
時間が長いとあれこれ余計なものを付け足してしまうので、物理的に短い時間で練習をするということです。



赤色の太いブラシでアクションラインを描いているのは他の線と区別するためと、１本で身体の形を描きやすいからです

＼ 細かく全部描くと大変 ／

＼「要素」のみをシンプルに描き出す ／

クロッキーでは「要素」のみをシンプルに描き出せばいいので、「90秒という短い時間では描けない」と感じている初心者の方もシンプルに描くということが守れていれば、時間は長くかかってもいいということになります。
５分くらいでシンプルに描いてみて、慣れてきたら３分、２分、90秒とだんだん描く時間を短くしていけばいいでしょう。

クロッキーは脳の筋トレ

模写やデッサンとは違い、詳細にじっくり、完璧に描こうとしなくても大丈夫です。あとで詳しく説明するクロッキーのやり方のひとつ「ジェスチャードローイング」では、かなりデフォルメしても構いません。私も「描く」というよりは「頭の筋トレ」という気分でやっています。
まずは描くという行為に慣れることです。クロッキー練習ではどこを大切にしたらいいかはこれから解説しますが、たくさん描いてみることで得るものは確かにあります。

クロッキーを日常にすると……

90秒練習なら、1日10ポーズでも15分しかかかりません。その半分でもいいので、まずはやってみましょう。

クロッキーを毎日の最初に描く準備運動にすると、ペンを持つ指も柔らかくなって、その後のクロッキーではないイラストも描きやすくなります。

「やり始めるとやる気が出る」という私の好きな言葉通り、とにかく描き始めるとそこから作業を続けやすいです。クロッキーはモデルがあって、それを元に描けばいいので難しく考えることなしに始められるのもいいですね。

また、毎日数分でも描き続けていくと「絵を描く」ということに対してハードルが下がってきます。「絵が大好き！　いつでも描いていたい！」という人には関係ありませんが、絵を描くということは私にとっては実はストレスがたまる作業です。理想のようにうまく描けないと、さらにストレスがたまります。

しかし、毎日数枚ずつでも描き続けていると絵を描くということが「朝起きたら顔を洗う」ことと同じくらい日常になってきます。これが「習慣化」です。

絵を描くハードルが下がるとストレスが減るのは道理です。

少しずつでも楽しく続けることに意味がある

私はもう2年ほどクロッキーを続けていますが、1日10枚描いていれば、1カ月も続けたら300枚に到達します。その成果を見直したときに「これだけ描いた」という自信に繋がるはずです。
ぜひ、自分のクロッキー練習を記録に残してください。1日数枚、数分の練習で絵を描くという「習慣化」と「自信」を手に入れましょう。
ちなみに「毎日描かなくてはいけない！」ということに辛さを感じてしまったときは、やめちゃっても構いません。
絵を楽しく描けなくなったら本末転倒です。私もそういうときが度々あるのでわかります。
やめちゃっても、絵が好きならまた描きたくなるものです。気楽に練習しましょう。

練習におすすめのクロッキーサイト

クロッキー練習に使えるウェブサイトやYouTubeチャンネルがいくつかあるので紹介します。

POSEMANIACS

３DCGで人体の筋肉が表現されているサイトです。好きな角度で見ることができるので大変わかりやすいです。
クロッキー練習用に時間を設定して描くこともできます。

RKGK.ORG

個人で運営されているサイトです。小麦袋やキャラクターなど、様々なタイプの画像が３DCGで見れるので私もよく利用しています。時間を設定して、クロッキーをすることができます。

QuickPoses

海外のサイトです。英語表記ですが使い方は簡単です。こちらは実際の写真がたくさん。
ヌードモデルもあるので、CGと違い実際の人間の様々な角度や重力の影響を観察するのに適しています。
顔や手、動物なども含めて時間を設定してクロッキーできます。

Line of Action

海外のサイトです。「QuickPoses」と同じような内容で、実際の人間の写真がたくさんあります。併用して、気分を変えたいときに使っています。
犬や猫から鳥や魚、チーターやクラゲまで、様々な生き物の写真も豊富なので、人間以外のクロッキーもできます。

SketchDaily

海外のサイトです。やはり「QuickPoses」、「Line Of Action」と同じような内容ですが、モデル写真が違うので他のサイトと併せて使っています。

GES DRAW PARTY

こちらはYouTubeチャンネルです。定期的にクロッキー用のモデル動画を配信してくれるので、大変役に立ちます。
動画は20分くらい。集中して描き始めるとすぐに終わる内容なので、練習にも使いやすいです。
実際の人間の動きや形を知ることができるのでおすすめです。

New Masters Academy

海外のYouTubeチャンネルです。
こちらもいくつかクロッキー用の動画があります。ポーズとポーズの間にインターバルが無いので描くのは大変です。
ハードモードとしてチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

SECTION 02

いろいろな描き方を知る

クロッキーと言っても、いくつか描き方があります。伝えることを目的とした「ジェスチャードローイング」、全体を捉える力がつく「シルエットドローイング」、複雑な形を簡単な形に置き換えて描く「単純化・図形化」など、自分に合った練習方法を模索しましょう。

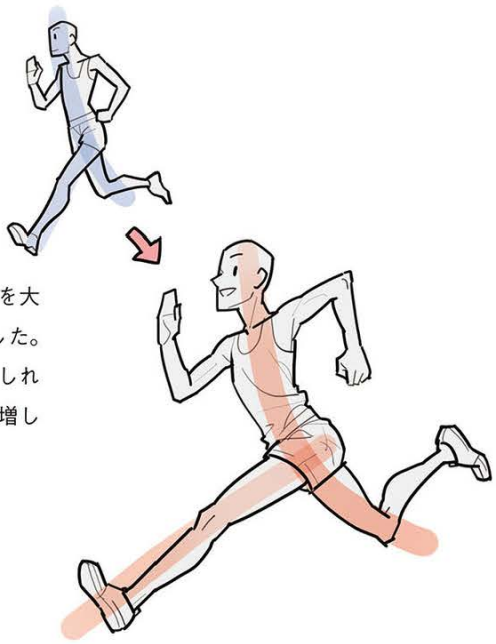
ジェスチャードローイング

まず「ドローイング」というのは線を引くことなので、クロッキーと同じ意味だと解釈して問題ありません。そして「ジェスチャー」というのは、人間の感情やポーズの表現を意味します。
人物を絵で描くときには、必ずそれを見る人を想定して描くべきです。あなたの絵を見た人に、これがどういう絵なのか伝わらなければなりません。人物の感情、動き、何が起きているかなど、モデルの意図が伝わるように描くのがジェスチャードローイング、略してジェスドロです。

例えば、スーツ姿の男性が威張っているポーズを描くとしましょう。威張っているといえば、腰に手を当てて胸を張ったポーズが思いつきますね。しかし、ただポーズを取らせただけでは、モデルの感情や体の動きは見る人になかなか伝わりません。
それがもっと伝わるようにするには、誇張して描くことが必要です。現実ではオーバーだと思うくらいにグッと胸を張り、ヒジを上げることで体の動きが目立つようにしました。鼻高々な様子を表すため、顔も大げさなくらい反らせています。
こうすると、修正前よりもかなり動きが出て、モデルの感情が伝わりやすくなったのではないでしょうか。

ただポーズを取らせただけでは意図が伝わらないことがあるが、大げさなくらいポーズを取らせてみると、感情が伝わりやすい

続いて、走っているポーズを見てみましょう。
実際にモデルが走っている写真を描いたのが青い方のイラストです。走っているポーズなのは分かりますが、勢いや躍動感はあまりありませんね。
走っているスピード感や、勢いを感じさせるために、よりオーバーに描いたのが赤い線のイラストです。腕を大きく振り、踏み出す一歩を大きくし、地面を蹴り上げる脚を大きく曲げました。現実にこのように走る人はなかなかいないかもしれませんが、誇張させたことによって、躍動感が増しました。



気楽に描きながら表現力が鍛えられる

ジェスドロは模写とは違い、モデルそっくりに描く必要はありません。そのため、気楽に練習が可能です。自由に自分の感情を乗せたり、モデルの意図をイラストに落とし込んだりして、ポーズの本質を捉えていくことが重要で、それこそがジェスドロをしていて楽しい部分でもあります。
そして、**絵を描く上で最も大事なのは、見る人に描いたイラストが何を意味しているのかが伝わること**です。ジェスドロは表現力を鍛えたい人におすすめしたい練習です。継続していけば、イラストだけで感情や状況を伝えられるようになりますよ。
私が日常的にしているクロッキーもジェスドロです。

CSIラインで描く

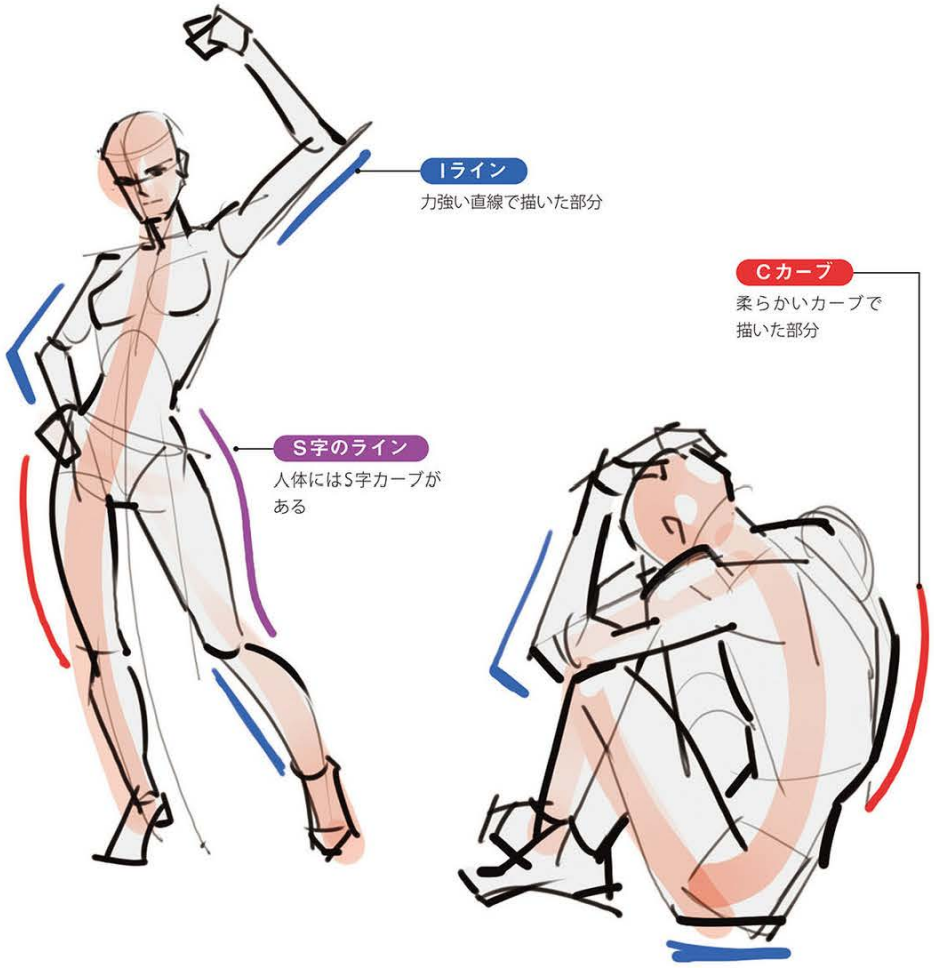
先ほど、ジェスチャードローイングはシンプルな線で描くものだという話をしました。シンプルな線とは、具体的には**CSIライン**のことです。

CSIラインとは、曲線のCカーブとS字のライン、直線のIラインのことで、ジェスチャードローイングは、この3つを組み合わせて一息で描いていきます。

固い所はガシガシと線を濃くしたり、柔らかい所はふんわり優しい線で描いたりすると、線に意味が生まれて見る人に伝わりやすくなります。

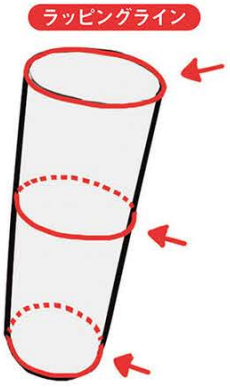
デジタルなら線の強弱がつきやすいブラシを、アナログなら柔らかい鉛筆が望ましいです。

細かい線を繋げて描くのではなく、参照しているモデル体から長いカーブを見つけて、一気に描いてみましょう。

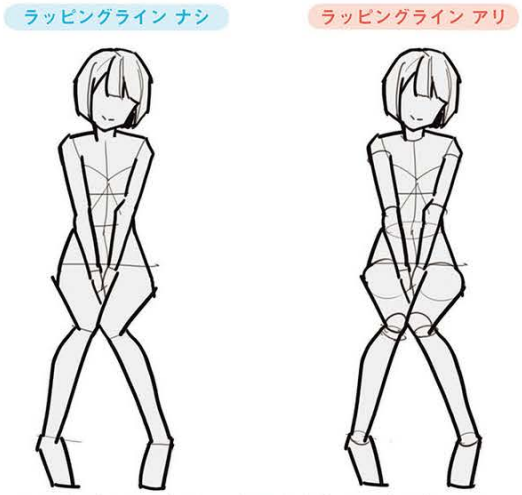


ラッピングラインとオーバーラップ

「ラッピングライン」とは、例えば円柱をぐるりと回るように物体の外側の立体感を示す線のことです。腕や脚の節目に描くことで、そのパーツがどちらを向いているのかなど、奥行き感が伝わるようになります。身体の周囲の輪郭だけでは立体感がわかりにくい部分も、ラッピングラインを描き込むことで立体的になるのでとても重要な線です。



赤い線がラッピングライン

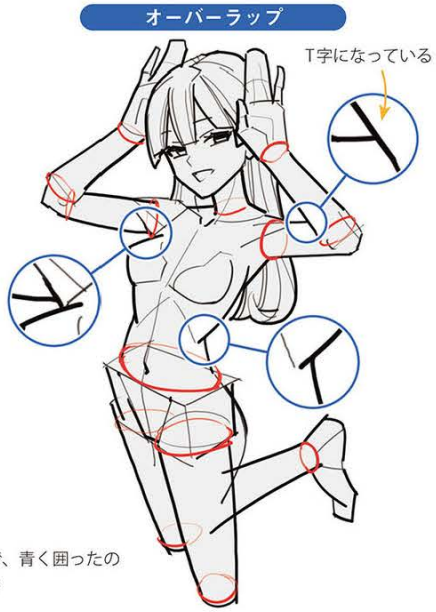


ラッピングラインがなければ平面的だが、ラッピングラインを描き込むと腕や脚が立体的に見える

「オーバーラップ」とは、手前にある物と奥にある物が重なるときにT字で表すことができる部分です。

手前にあるパーツの輪郭の後ろに、奥にあるパーツが隠れるためにT字になります。

オーバーラップを意識して描くことで、前後の位置関係を明確にできるので重要です。



赤い線はラッピングラインで、青く囲ったのがオーバーラップがある部分

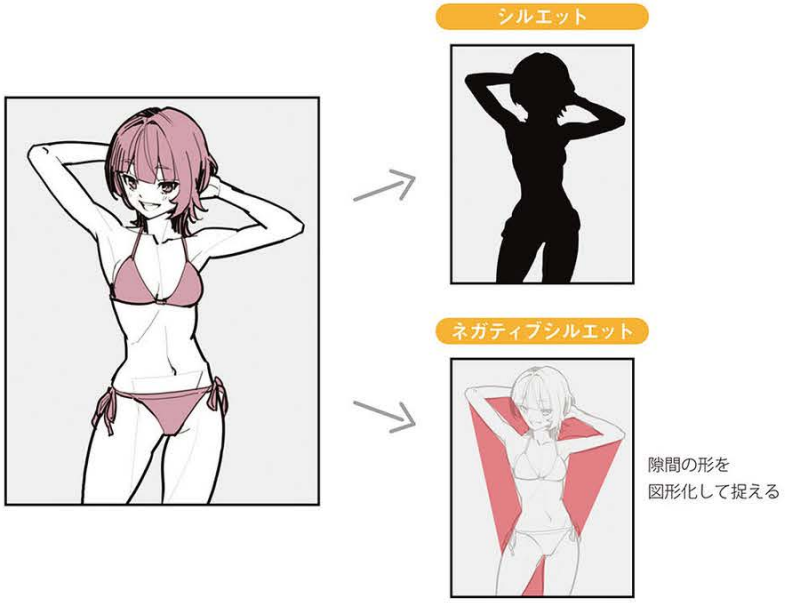
シルエットドローイング

「シルエットドローイング」とは、モデルのシルエットをそのまま描く方法です。
薄目で見るなどして、全体の大まかな形を描いていきます。細部の構造にとらわれず形に集中できるので、初心者にもおすすめの練習方法です。全体の大きいシルエットをまず描いて、だんだん内側の小さいシルエットを描いていくといいでしょう。

外側の形を描いていく。上の図はこんな風に見るというイメージなので、実際のドローイングでは真っ黒に塗る必要はない

ネガティブシルエット

また、シルエットには「ネガティブシルエット」と呼ばれるメインのシルエットの外側の領域もあります。脚と脚の間や、胴体と腕の間など、隙間の形に注目することで、人体の構造にとらわれずに描くことができます。



超重要！　単純化・図形化

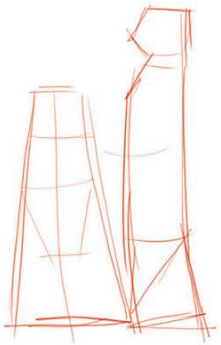
絵を描くときに最も重要だと私が思っているのが、この「**単純化・図形化**」です。これはモデルのシルエットを簡単な図形に置き換えることで形を取る方法です。
どれだけ複雑な形のものでも、単純な図形に置き換えることで描きやすくなります。描いたことがないようなものでも「図形」だと思って描けば「なんでも」描ける、魔法のような考え方です。
例えば、人体は箱と円筒で単純化して描くことができます。次の写真の人物を、簡単な形に変えてみましょう。

腕や脚は円柱に

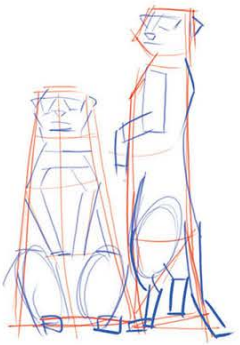
服や髪の毛なども図形化して
シルエットで捉えると簡単

描いたことがないような動物や機械なども、まずは図形として捉え、そこから彫刻を削り出すように細かく描き込んでいけばOKです。あらゆるものを図形に置き換えて「見る」ことができるようになれば、何を描くことになっても不安が少なくなります。

ミーアキャット。動物園で見かることはあっても、描くタイミングはあまりないかも



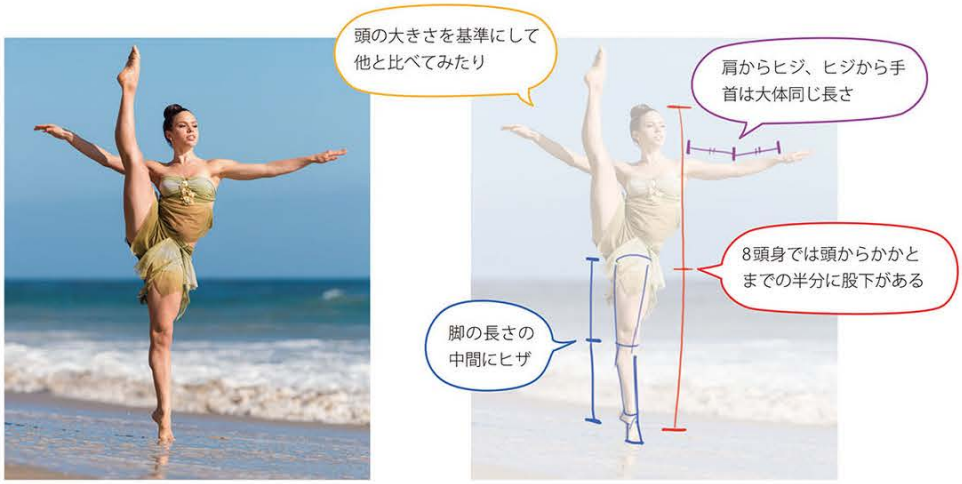
まずはビッグシルエットを捉え、
台形や四角を組み合わせる



内側の細かい図形を段階的に描いていく

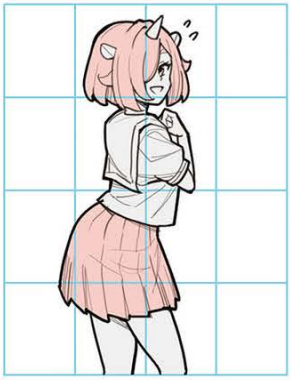
比率で描く

1章 SECTION 02【基本の人体比率】（P8～9）で、人体には基本となる8頭身の比率があると解説しました。世の中のだいたいのものには決まった比率、美しい比率があります。それを踏まえると、イラストも描きやすいということです。参考写真などがある場合は、全体の大きさからパーツの比率を測ることもできます。



グリッド分割で描く

形が取りにくい場合は、等間隔のグリッドを用意して描いてみてもいいでしょう。
しかし、ジェスチャードローイングの解説でも話したように、クロッキーではそこまで精度にこだわらなくても大丈夫です。クロッキーは模写ではないということを改めて心にとめておきましょう。



参考画像にグリッド線を引いて、比率を確認しながら転写していく方法

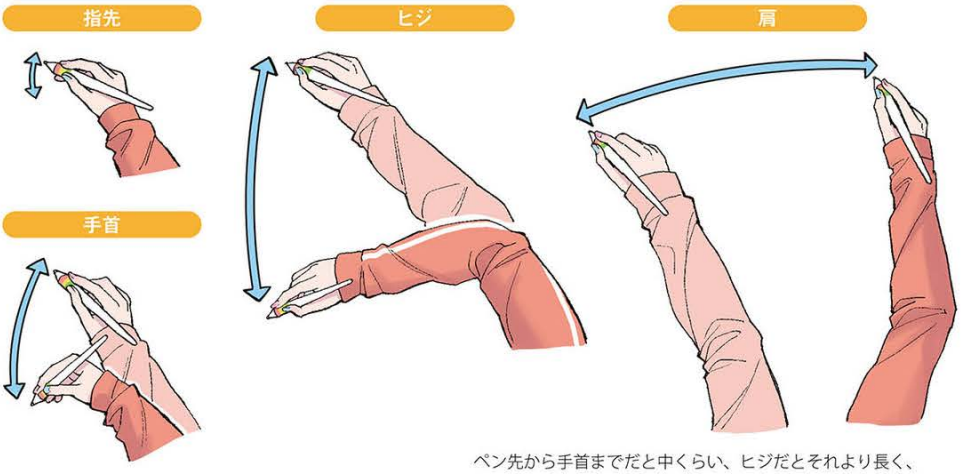
SECTION 03

きれいな線を描くためには？

きれいな線は、指先だけではうまく描けません。ペン先から指の関節までは短いため、リーチが足りなくなってしまうからです。

長い線の描き方

ペン先から動く関節までの長さを大きくすれば、コンパスの長さを変えるように線のストロークが長くなるのは道理です。つまり、長い線をきれいに描くためには、ヒジや肩を支点にペン先を大きく動かせばいいということです。自分の指や腕の使い方を一度見直してみましょう。



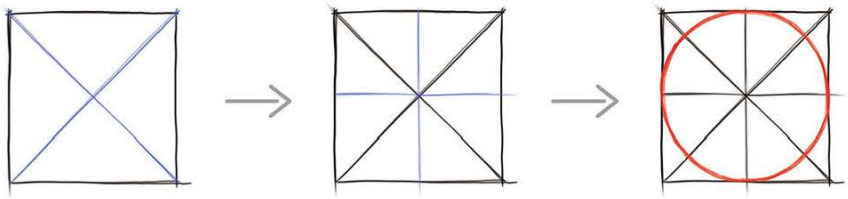
ペン先から手首までだと中くらい、ヒジだとそれより長く、
肩までだとかなりリーチが長くなる

丸の描き方

丸をきれいに描くときも、指先だけだと力が入りすぎてしまいますが、腕全体を動かした方がうまく描けます。軽い力でふわっと動かしましょう。
でも、ペンを持つ力まで軽くしないでくださいね。ペンが落ちてしまいますよ！

腕全体を動かして、軽い力で描こう

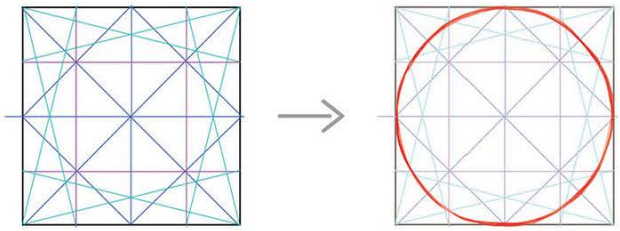
フリーハンドでうまく円が描けない場合、四角を描いてからその内側に沿うように描いていきましょう。四角形は対角線の交点が中心になるので覚えておくと役に立ちます。



それでも描けなければ、定規や図形ツールで作成した円をなぞって感覚を掴みましょう。
お手本をすぐ横に並べて、見比べながら描いてもいいですね。最終的には、フリーハンドである程度描けるようになりたいところです。

補助線を増やして描く

補助線が多ければより正確に描けますが、製図ではないのであくまで「こういう描き方もある」という程度にとどめてください。



図形ツールで描いた円の横に模写してみる

消しゴムを使って整えてももちろんOK

SECTION 04

箱を描けるようになろう

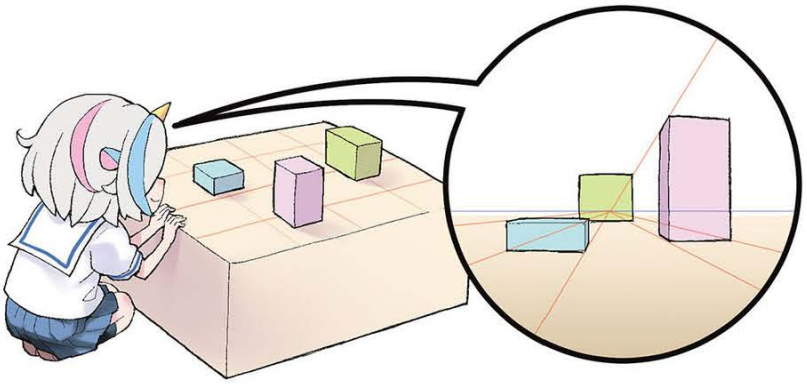
箱が描けると、人体も含めてあらゆるものが立体的に描けるようになります。単純化・図形化が重要と言いましたが、箱がうまく描けると人体を描くときに大変有利です。

箱を使って人体を描く方法は、１章ですでに紹介しています。人体は複雑な立体構造をしていますが、単純な箱で角度や奥行きを把握することができます。そのためにも立方体、直方体は過不足なく描けるようになるのが望ましいです。

いろいろな箱が描けるようになれば、
どんな角度のキャライラストも描ける！

パースは簡単！

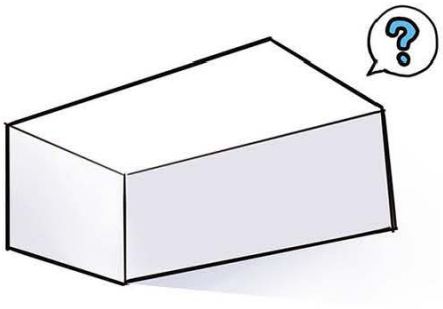
箱をいろいろな角度で描くには、ある程度のパースがわかっていないといけません。
「パース」という専門用語を聞いたとたん、難しく感じて敬遠してしまうかもしれませんが、**近いと大きい、遠いと小さい**ということがわかれば大丈夫です。
これから、簡単に解説していきます。



基本は「近いと大きく、遠いと小さい」
ということだけ！

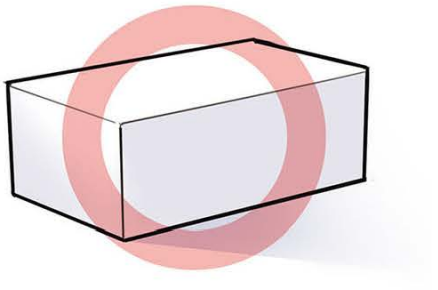
箱を描いてみよう！

イラスト初心者に箱を描いてもらうと、下の絵のように描いてしまっているのをよく見かけます。
これはどこが間違っているかわかりますか？



この間違った箱は「逆パース」になっています。なぜこの箱のイラストがおかしいのか、理由がしっかりわかればパースが理解できているということになります。

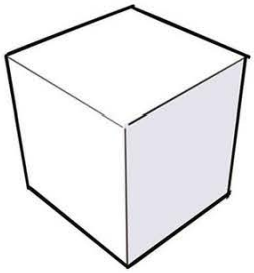
ちなみに、正解は下の絵です。



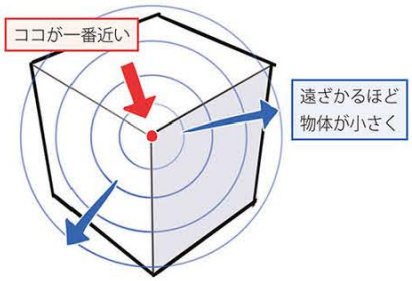
パース的に正しい箱を描けるように、これから簡単に解説していきます。
難しいことを言うつもりはないので、気楽に読んでみてくださいね。

箱を描くときに気をつけるポイント

1 箱の一番手前はどこ？

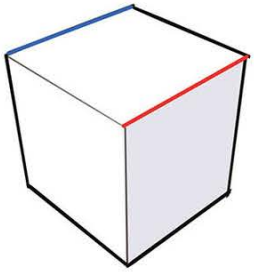


あなたから見て、この箱の一番近い場所はどこでしょう？

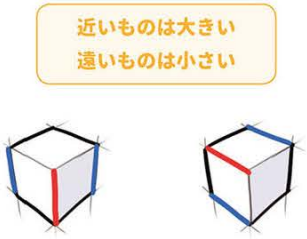


それはココ。赤い点の場所が一番手前にあり、ここから遠ざかっていくほどどんどん小さくなっていきます。

2 近いものは大きく、遠いものは小さい

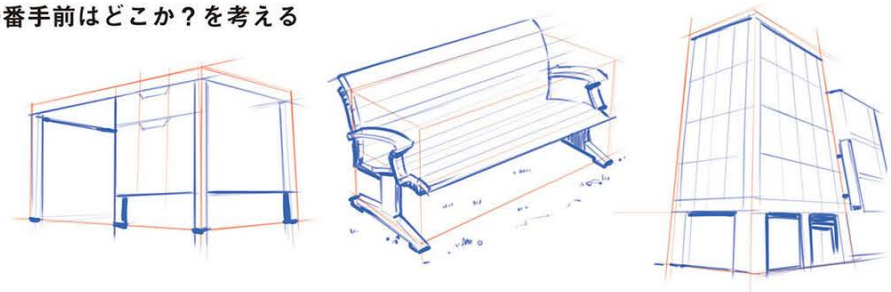


例えば、この箱の赤い辺と青い辺は向かい合っている平行線なので、実際の長さは同じはずです。しかし、赤い辺の方が青い辺よりも見ている人の近くにあるので、見た目上の長さは赤い辺の方が大きい、つまり長くなります。



「近いものは大きく、遠いものは小さい」という大前提があるので、他の辺もどちらが大きく見えるか、わかってきましたね！

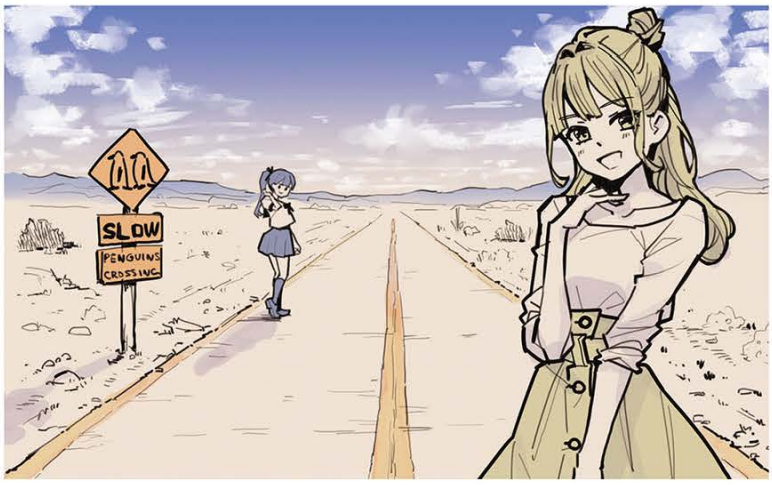
3 一番手前はどこか？を考える



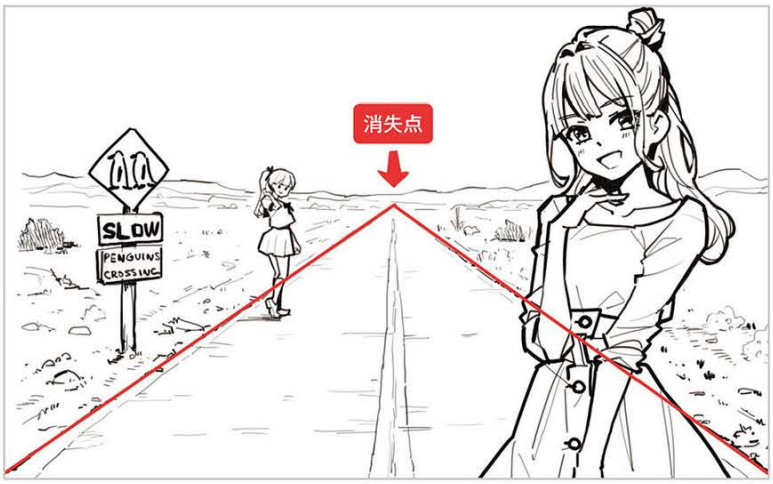
箱を描くときには「一番手前はどこか」を考えることが大切です。
そうすれば、机やベンチ、ビルや車なども箱に置き換えて単純化したときに、パースを間違えずに描くことができます。

平行線は同じ消失点へ向かう

もうひとつ覚えておきたいのが**消失点**についてです。
消失点とは、近くにある平行線がずっと遠くでひとつに交わるように見える点のことです。



例えば、道路の両側の線をずーっと遠くまで伸ばすと１点で交わります。実際には平行線なので、どれだけ遠くにいってもくっつくはずはないのですが、遠くにいる人間が豆粒のように見えるのと同様、平行線も遠ざかるほど２本の距離が限りなくゼロに近づき１点で交わるように見えるのです。

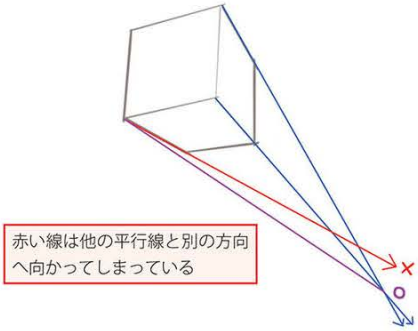


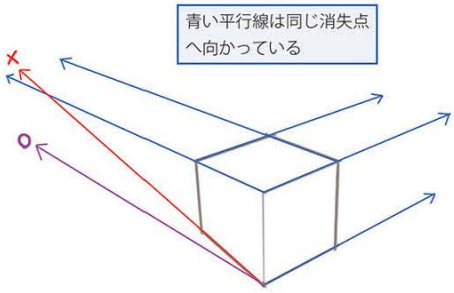
数学的には「無限遠」という考え方のようですが、二次元の絵ではそれを「消失点」とします。これ以上難しく考える必要はありません。**平行線は二次元の絵では遠くで１点に集まる**ということだけ覚えておけば大丈夫です。

平行線を意識した箱の描き方

では、平行線に注目して下のふたつの箱の絵を見てください。ぱっと見、正しく描けているように感じますが、実はこれらも間違っています。みなさんは、どこがおかしいかわかりますか？

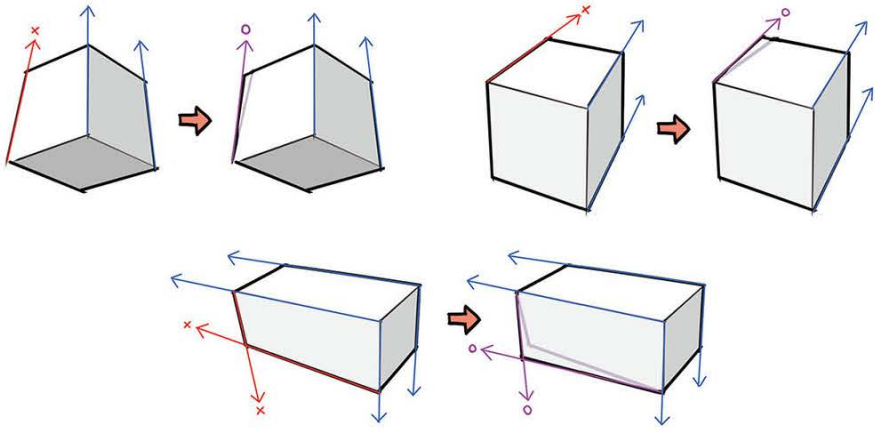
立方体なので、すべての辺は向かい合った平行線です。そのため、辺を遠くまで伸ばすと同じ点で交わります。しかしこれら箱の平行線を伸ばしていくと、赤い線だけ同じ消失点に向かっていません。正しくは紫の線の方向になります。





※左右２点の消失点を結んだ水平線がアイレベルになりますが難しくなるのでここでは省きます。

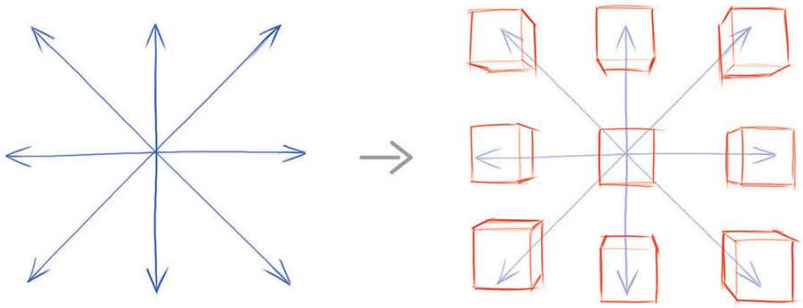
向かい合った平行線は同じ消失点に向かう、というポイントを押さえておけば、フリーハンドで箱を描いたときも「この角度ちょっと急すぎるかな」とか「こっちの線に合わせてみよう」というように、より違和感がないように修正できるようになります。



箱を練習する３つの方法

❶ 放射状に描く

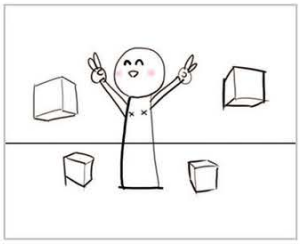
中心を決めて８方向に放射状に線を引き、その角度ごとに箱を描きます。最初に左右、上下から描くと描きやすいです。



❷ 人物とアイレベルを決めて周りに描く

簡単な人物を描いて、アイレベル（カメラマンの目の高さ）を決めて、その人物の周りに箱を浮かせるように想像して配置してみます。箱を浮かせることで、空間が想像しやすくなります。

キャラの周りに箱を浮かせて、いろいろな角度から見た箱を描いてみよう！



⚠注意

アイレベルという名称なのでキャラクターの目にアイレベルを合わせる人がいますが、アイレベルとはカメラマン＝こちら側から見ている人の目線の高さです。
もちろんキャラクターと同じ目の高さから見ればそのキャラの目とアイレベルの高さは合います。

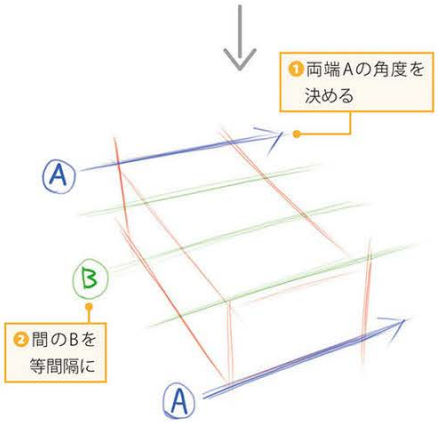
❸ 箱状のものをスマホで撮って描く、片目で見る

周りにある箱状のものをスマホで撮影して描きます。スマホで近くのものを撮ると広角で撮影できるので、遠近感が強調されてパースの効いた箱を描く練習になります。また、実物を両目で見ると角度の基準がブレてしまうので、写真に撮ったものを見るのが簡単です。実物を片目で見てもいいですよ。デッサンの練習をしている人が、よく鉛筆をかざして片目をつぶって見ていますよね。

箱ティッシュを描く

描くときのコツ

❶平行線の両端Aの角度を決める
❷両端Aの間をBとし、等間隔に角度をつけて線を引いていく
こうして補助線を引くと、フリーハンドでも消失点を合わせやすくなります。

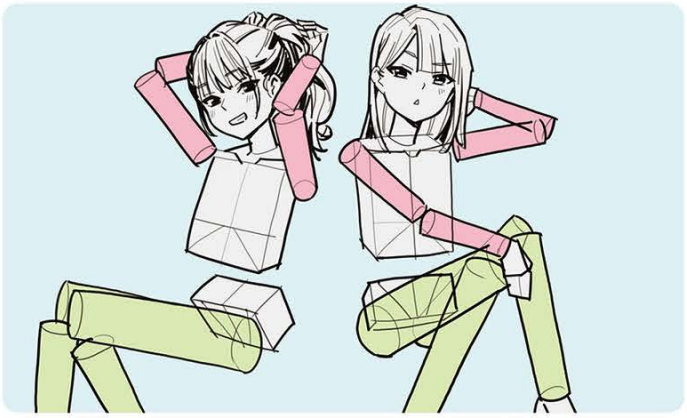


CLIP STUDIO PAINTなどのお絵描きソフトで、3DCGの箱素材を使っていろいろな角度で模写してみてもいいですね。

SECTION
05

円柱に置き換えて描こう

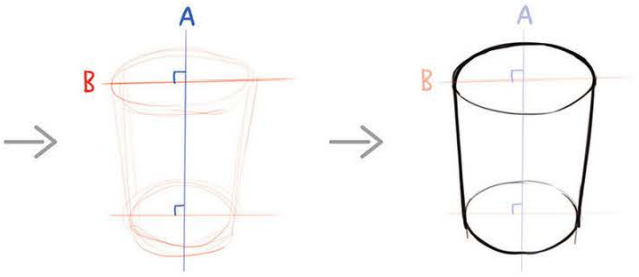
人体の腕や脚は、円柱に置き換えて描くと簡単です。円柱を練習して、いろいろな角度で描けるようになりましょう。その際に２章 SECTION 02【いろいろな描き方を知る】（P44）で勉強した「ラッピングライン」の考え方が使えます。



円柱の描き方

円柱も「近いと大きい、遠いと小さい」を元に描くことができます。とりあえず手近なもので、トイレットペーパーやトマト缶などを観察してみましょう。

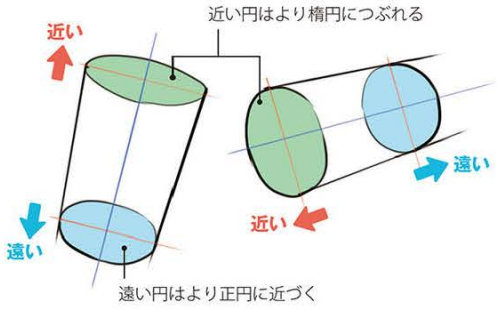
箱と同じく、やはり手前の方が大きく感じる



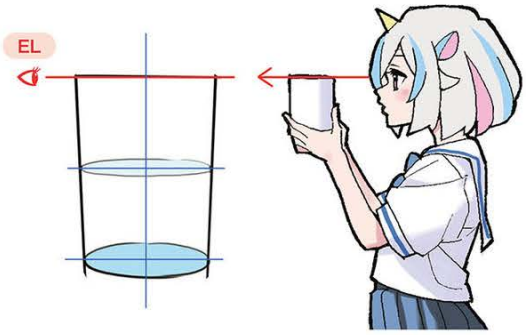
円柱の中心Aを決めてから90度角でBを引き、それを補助線にすると楕円が描きやすくなる

また、円柱は上と下に同じ大きさの円があるので、望遠鏡のように持つと、当然手前の円が遠くの円よりも大きく見えます（円柱が透明でない限り、実際には遠くの円は見えませんが）。

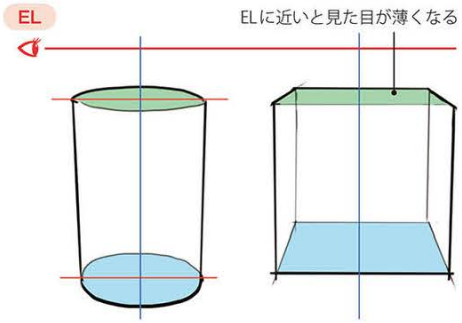
角度をつけて円柱を見ると、遠くの円の方が近くの円よりも正円に近くなっているのがわかります。



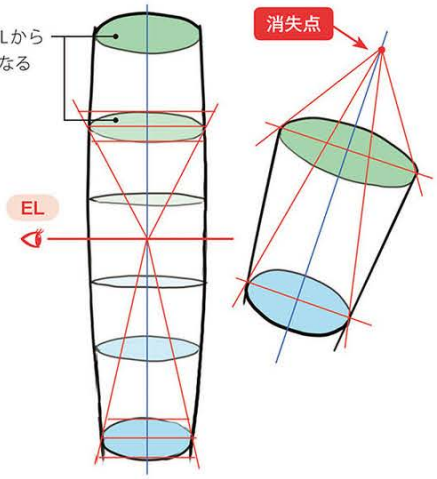
円柱の上側と自分の視線を同じ高さにすると、上の円は見えなくなり、下に行くほど正円に近づきます。



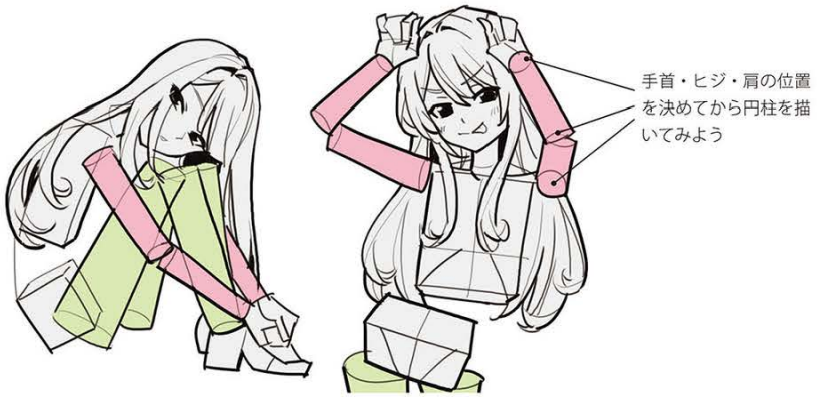
これは「自分の目に近いと円の見た目が薄く（平たく）なり、遠いと正円に近くなる」ということです。
実は箱でも同じで、自分の目に近い面は相対する遠い面よりも薄く（平たく）なります。



このように見える理由は、物体の消失点に重なる面は見た目上の奥行きがゼロに近づくからです。言葉で説明すると小難しく感じてしまうので、図で描くと右のようになります。
なんだかよくわからん！　という人は、**円柱の上下の円は自分に近い面よりも遠い面のほうがより正円に近い**とだけ覚えてください。



円柱の描き方がわかったら、それを使って腕や脚を描いてみましょう！
肩・ヒジ・手首など、ランドマークの位置を先に決めると描きやすいです。既に解説したラッピングラインも復習してみてください。



○○○

YouTubeチャンネル

みにまるコミック

「箱の描き方」「人体の描き方」など、私のYouTubeチャンネルでは初心者向けに動画でたくさん解説しています。
よかったらチャンネル登録してご覧ください。質問などにも答えられる範囲で答えています。

https://www.youtube.com/c/minimaruCOMIC

もしくは 検索
みにまるコミック

3章

実践編

初心者でもわかる人体の描き方

ここまでかけ足で絵を描くための知識を解説してきました。いよいよ、人体の描き方を実際に手を動かしながら学びます。２章で学んだ「箱」と「円柱」を意識しながら、いろいろなポーズの人間を描いていきましょう。簡単な立ちポーズから、ちょっと難しい動きのあるポーズまで、自分の線を意識しながら描いていきます。

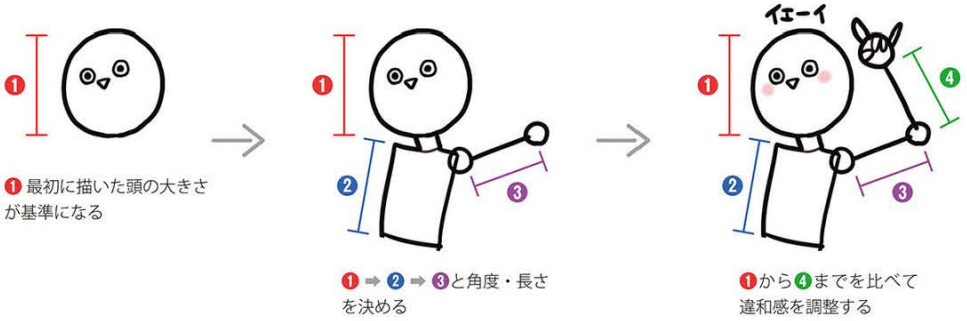
SECTION 01

見るべきは「自分の描いた線」

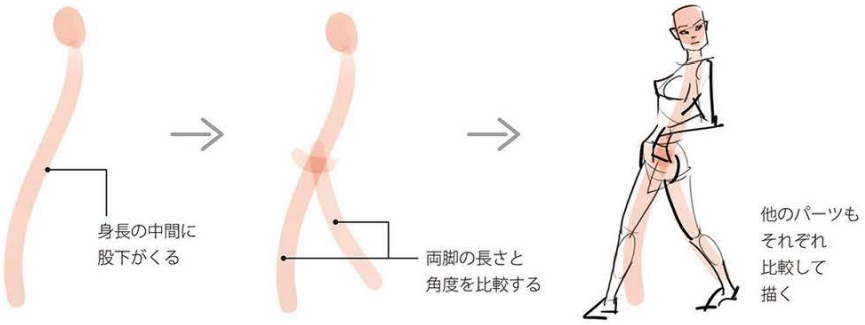
初心者の人から「人体のバランスがうまく取れない、どうすれば？」とよく質問されます。私はいつも「自分の描いた線をよく見るべき」と答えます。何もない真っ白の紙に線を描くと、それが基準になります。頭のアタリとして丸を描けばその丸の大きさ、長さから比較して首や腕、手、胴体、脚などを描いていくということです。

自分の描いた線を基準にする

棒人間のようなアタリでも、肩からヒジまで腕の線を描けば、今度はその長さを見ながらヒジから手首までの線の長さと角度を決めていけます。これはとても大事なことのように思えます。



1章 SECTION 02【基本の人体比率】（P8～9）でも解説しましたが、8頭身だと、だいたい身長の半分くらいの位置に股があります。これも、身長として1本の線を描いてからそれを元に半分の位置を決めますよね。紙に描いた自分の線がすべての基準です。角度や長さはそこから比較して生まれてくるものなので、自分の描いた線をよく見ることを大事にしましょう。

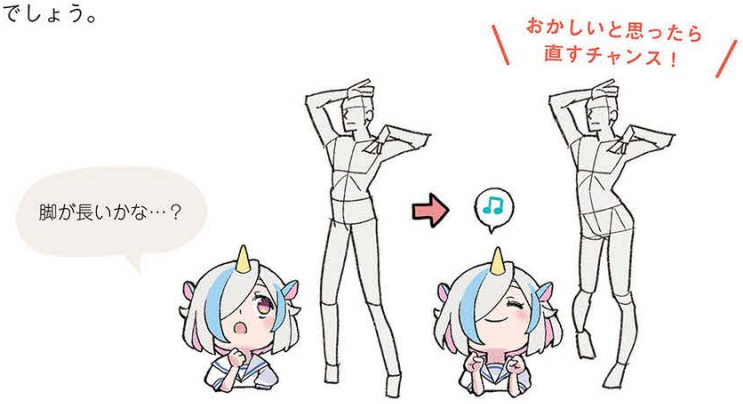


うまく描こうとしない

もうひとつ覚えておきたいのは「うまく描こうとしない」ということです。理想の絵があると、どうしても自分の絵が気に入らなくて何度も描き直したくなりますが、まずは気楽にクロッキーを描くことから始めてみましょう。最初からうまく描ける人はいません。絵がきれいに描けることは素晴らしいことですが、「何が描いてあるか」を見ている人に伝えることができる方が重要です。
そして、枚数を効果的に重ねていければ、絵は上達するはずです。

なぜバランスがおかしくなるのか？

描いた絵のバランスが悪くなる、手足の長さがおかしくなる、という人は「自分の描いた線をよく見る」訓練がたりていない証拠です。しかし、何かがおかしいと気付くのはいいことです。脚が長すぎると感じるなら、短く修正すればいいのです。自分で描いた他の部分とよく比べて、長さや位置、角度を調整してみてください。モデル写真をよく見たり、練習を続けたりすればだんだん慣れてくるでしょう。



SECTION 02

人体の描き方

自分が描いた線に着目しながら、人物全身を描いていきます。簡単なポーズから始めましょう。

ジェスチャードローイングで描く

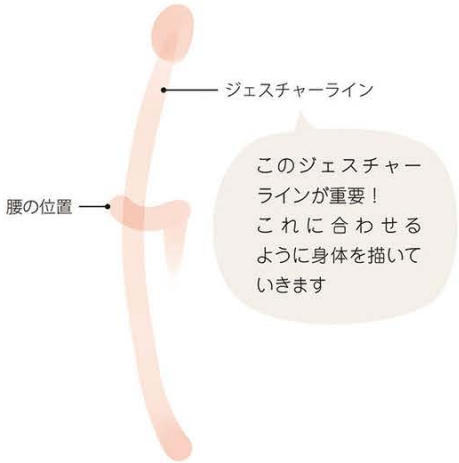
「POSEMANIACS」というサイトを使ってクロッキーを描いてみます。別のサイトや好きな写真でも方法は同じです。ジェスチャードローイングで描いていくので、CSIライン(P46参照)を意識します。

立ちポーズ

初心者は立ちポーズから始めるのが簡単です。
正面なら正中線（体の中心）、背面なら背骨のラインを意識して頭から足先まで長いラインを最初に描きます。

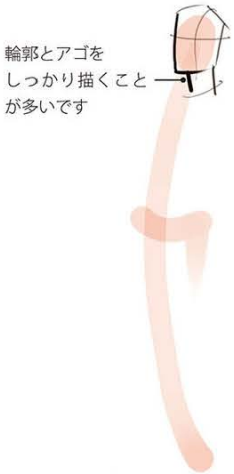
POSEMANIACSの
スクリーンショットを使用

1 ジェスチャーラインを描く



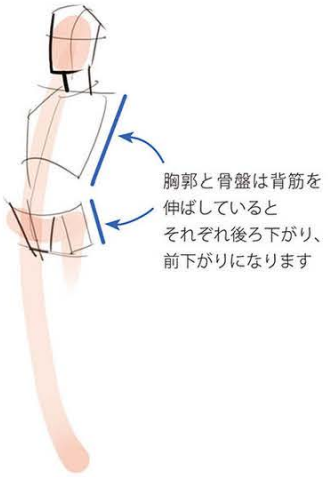
正中線ラインを足先まで描きます。わかりやすく赤い太いブラシを使っていますが、アナログ鉛筆1本で描いても大丈夫です。腰の位置も追加しています。

2 頭を描く



最初に頭を軽くシルエットで描きます。

3 胸郭と骨盤を描く



胸郭と骨盤を描いて、わかりやすく正中線も追加しています。骨盤のV字ラインも描くことが多いです。

4 脚を描く

腕よりも脚の方が全体の重心を取るときに重要なので、脚から先に描きます。
ラッピングラインを各所に追加して、立体的に把握していきます。

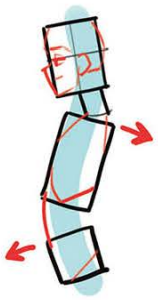
5 腕を描く

腕を描くときは手の位置を最初に決めて、肩とヒジの位置に繋ぐように描くとバランスが取りやすいです。

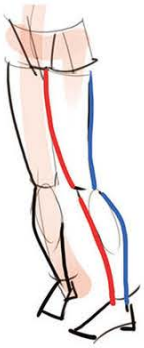
6 完成

各部を少し整えます。消しゴムを使ってもOK。ここまで2分ほどで描ければ上々です。最初は5分くらいで描いても大丈夫ですよ。

立ちポーズのチェックポイント！

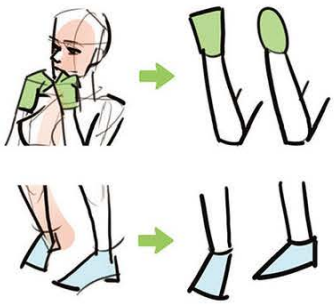


人は、立っているときは背中が反ってお尻は突き出ています。首は前に傾いているので、頭からお尻まではS字になるのが基本です。背中が反っているときの胸郭と骨盤の角度を覚えておきましょう。



脚や腕は基本的には２本の線で簡単に描いていきます。太ももの前面や、脛骨のラインを描いたり、ふくらはぎの筋肉を丸く楕円で描いています。

ラッピングラインを入れることで、立体感が掴みやすくなります。



手や足は丸や四角で省略して簡単に描きます。人物クロッキーでは全体の流れを重視するので、手足はまた別に練習しましょう。

座りポーズ

座りポーズは、脚の難易度が少し上がります。
背すじを伸ばしているか、背中を丸めているかの２択に注目しましょう。

POSEMANIACSの
スクリーンショットを使用

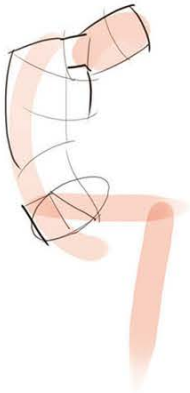
1 ジェスチャーラインを描く

背中を丸めているジェスチャーラインを描きます。脚は直線的に三角のシルエットを意識します。

2 頭部を描く

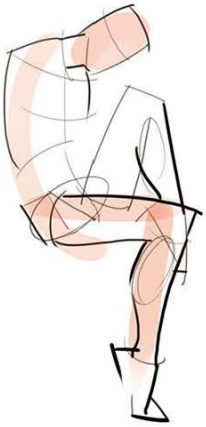
頭を軽くシルエットで描きます。

3 胸郭・骨盤を描く



骨盤の形を取るのが難しかったので、楕円を描いて代用しました。塊を描くイメージです。

4 脚を描く



脚の付け根を下前腸骨棘から取ります。脛やヒザの固いラインと太ももやふくらはぎの柔らかいラインを意識します。

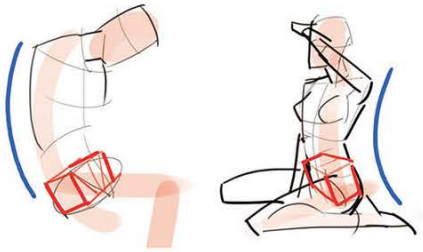
5 腕を描く

ランドマークの位置を決めて、円柱で腕を描きます。

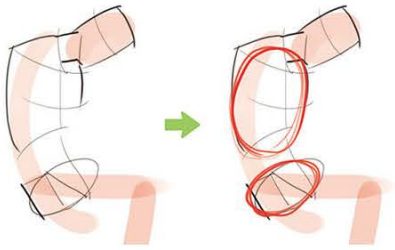
6 完成

頭が小さかったので修正しました。気楽に描きましょう！
デジタルで描く場合は、Ctrl ＋ Z（やり直し）を使うこともあります。

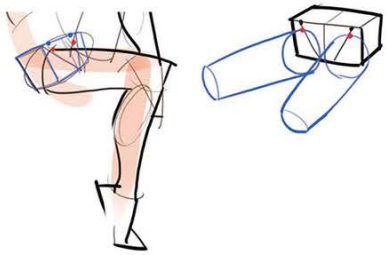
座りポーズのチェックポイント！



背中を丸めていると骨盤が後ろ下がり、背すじを伸ばしていると立っているときと同じく骨盤は前下がりです。



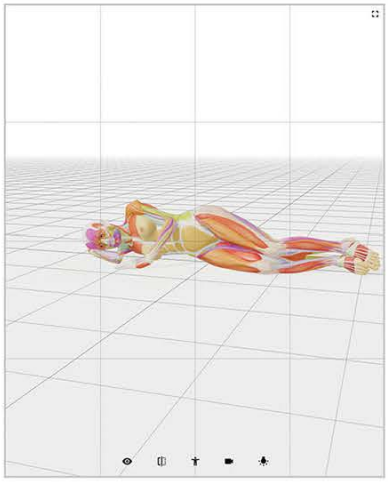
胸郭や骨盤の形がうまく描けない初心者は、なんとなくの大きさを塊でグルグルと描いてしまってもいいですよ！



脚の解剖学（P35）で解説したように、太ももが上がっているときは下前腸骨棘から脚を描くといいです。

寝ているポーズ

寝ている人体は、立ちや座りポーズよりも難易度が高くなります。
CGモデルだとわかりませんが、実際の人体は重力の影響を受けて乳房や筋肉が歪みます。



POSEMANIACSの
スクリーンショットを使用

1 ジェスチャーラインを描く

身長の中間あたりに股下がくるように注意して描きます。
肩のラインも描いてわかりやすくしました。

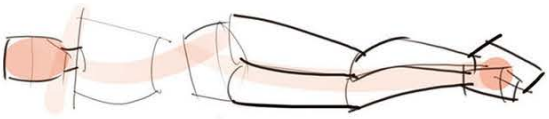
2 頭を描く

横向きですが、キャンバスを回転したりはしません。
頭が難しければ、四角で描いてみてください。

3 胸郭・骨盤を描く

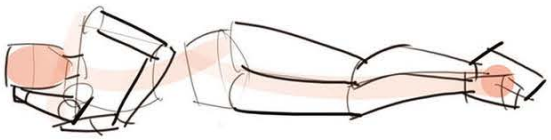
両肩を繋ぐように角度を決めてから胸郭を描き、骨盤も同じように角度に注意します。私は見たままのシルエットを描いています。

4 脚を描く



円柱で脚を描きます。中間にあるヒザと足首の位置をよく確認します。

5 腕を描く

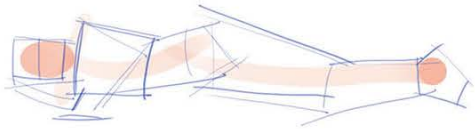


腕も、肩、ヒジ、手首のランドマークの位置を先に決めて描いていきます。

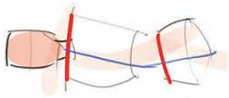
6 完成

脚の角度を修正しました。画像にグリッド線があるのでわかりやすいです。あまり何度も直す必要はありませんが、気になるなら時間をかけずに直してしまいましょう。

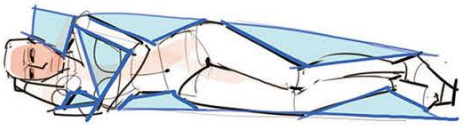
寝ているポーズのチェックポイント！



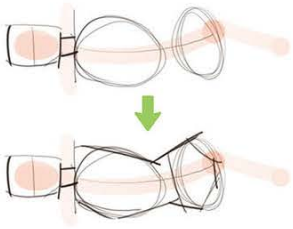
寝ているポーズは描き慣れていない人が多いと思うので、その分難易度が上がります。ですが、基本的な描き方は立っているポーズと同じです。
うまく描けない人は、シルエットから描いてみるのもいいですね。



胸郭や骨盤を描くときには、角度と正中線を決めておくと描きやすいです。



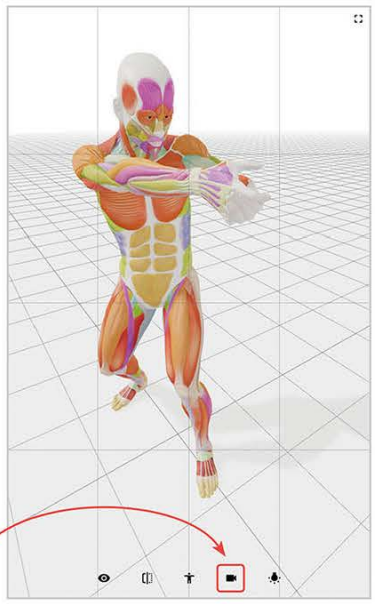
横向きの姿勢だといつもより難しいですが、ネガティブシルエットにも注目するといいでしょう。外側の図形を描くつもりで整えると、構造に左右されずに描けます。



一発で形を取りにくいときは、丸く塊を描いてから整えるといいでしょう。

遠近パースの強いポーズ

突き出した拳など、近いものが大きく、遠いものは小さくデフォルメされているように見える広角パースは、漫画的表現によく使います。圧縮表現（肩・ヒジ・手首が見た目上近くなる構図）を描くときには、ランドマークをしっかり意識するのがポイントです。



POSEMANIACSでは、カメラの視野角を変更して遠近感を強調できます

POSEMANIACSのスクリーンショットを使用

1 ジェスチャーラインを描く

上から見た構図なので、腰の位置が全体の半分にないことに注意します。

2 頭部を描く

機械的に頭が伸びてしまったので、最終的に調整します。

3 胸郭・骨盤を描く

背中を丸めているので骨盤は後ろ下がりですね。

4 脚を描く

右足首とヒザの圧縮に注意して描きます。

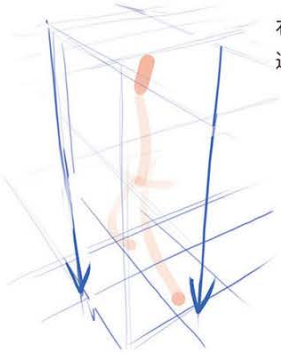
5 腕を描く

肩・ヒジ・手首の位置をまず決めて、それを繋ぐように描くと簡単です。

6 完成

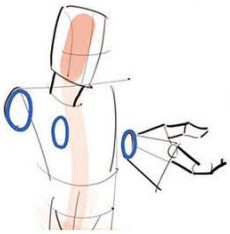
かっこいいポーズだったので、3分くらい時間をかけて調整してしまいました。

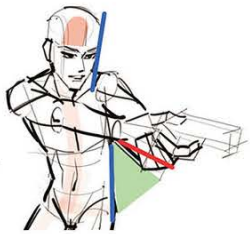
遠近パースのチェックポイント！



右手・頭あたりが手前に近いので、それ以外が遠ざかるにつれて小さくなります。

左半身から左ヒザにかけて、連続したジェスチャーラインが見えます。連続したラインは人間が見て気持ちいいと感じるポイントなので、そこを強調します。

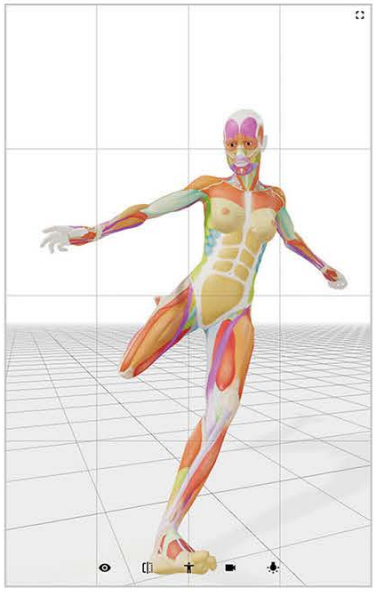




遠近が圧縮されていて表現が難しいポーズは、ランドマークをしっかり決めます。突き出した手の大きさも、他の部分とよく比べてシルエットを見ます。手の大きさを頭や身体と比べたり、三角形のシルエットを見ました。

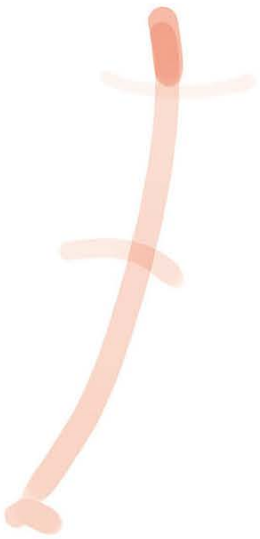
アクションポーズ

動きのあるポーズは、できるだけ資料を見た方がいいです。同じポーズでも角度によっては伝わらないこともあるので、一番効果的な角度を見つけましょう。
POSEMANIACSは3Dなので、角度を好きに変えられるのもいいですね。



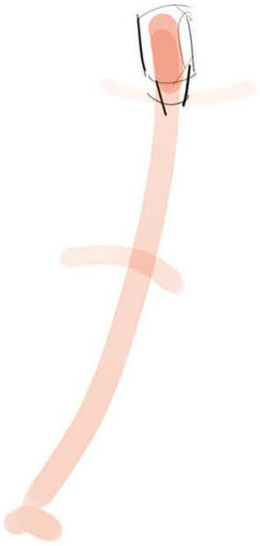
POSEMANIACSの
スクリーンショットを使用

1 ジェスチャーラインを描く



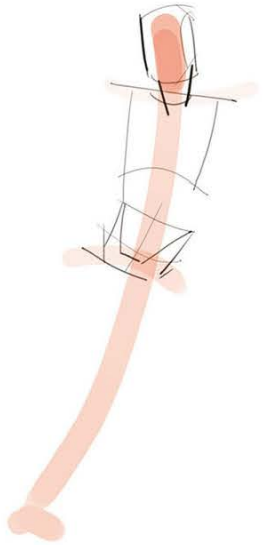
伸びやかで勢いのあるラインを強調しました。

2 頭部を描く



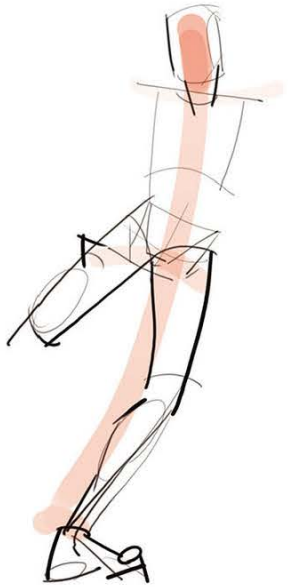
頭を軽くシルエットで描きます。

3 胸郭・骨盤を描く



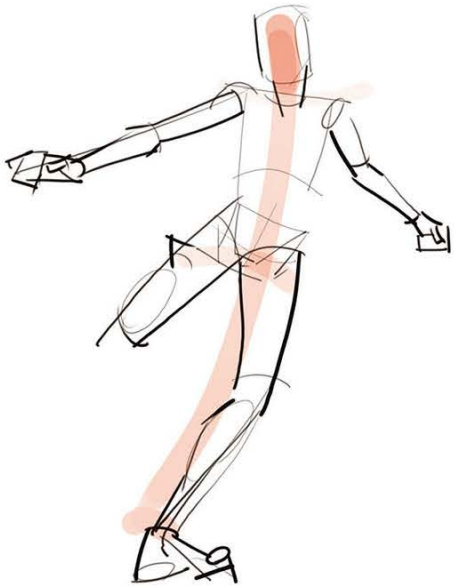
胸郭と骨盤の角度は常に注意します。

4 脚を描く



右半身のくびれからヒザまでの連続したラインを強調しました。

5 腕を描く

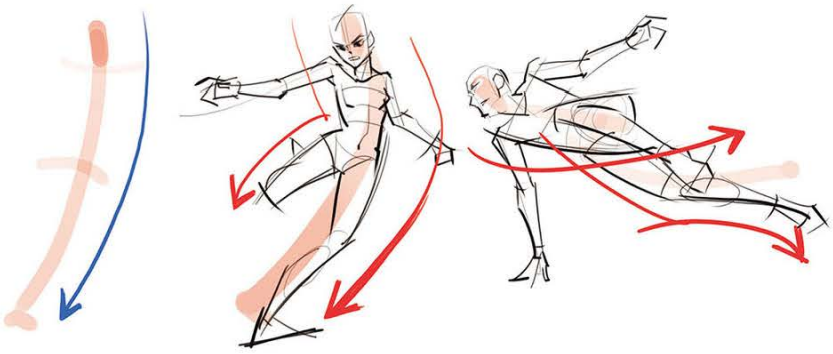


ネガティブシルエットとランドマークを参考に腕を描きます。

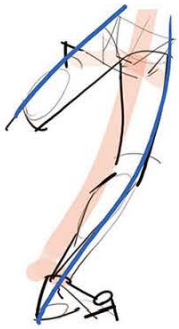
6 完成

左半身の脚まで繋がった連続したラインは、最初のジェスチャーラインで決めておきます。

アクションポーズのチェックポイント！



大げさになるくらいアクションラインを誇張（デフォルメ）して、ポーズの表現を強調すると印象的なイラストになります。



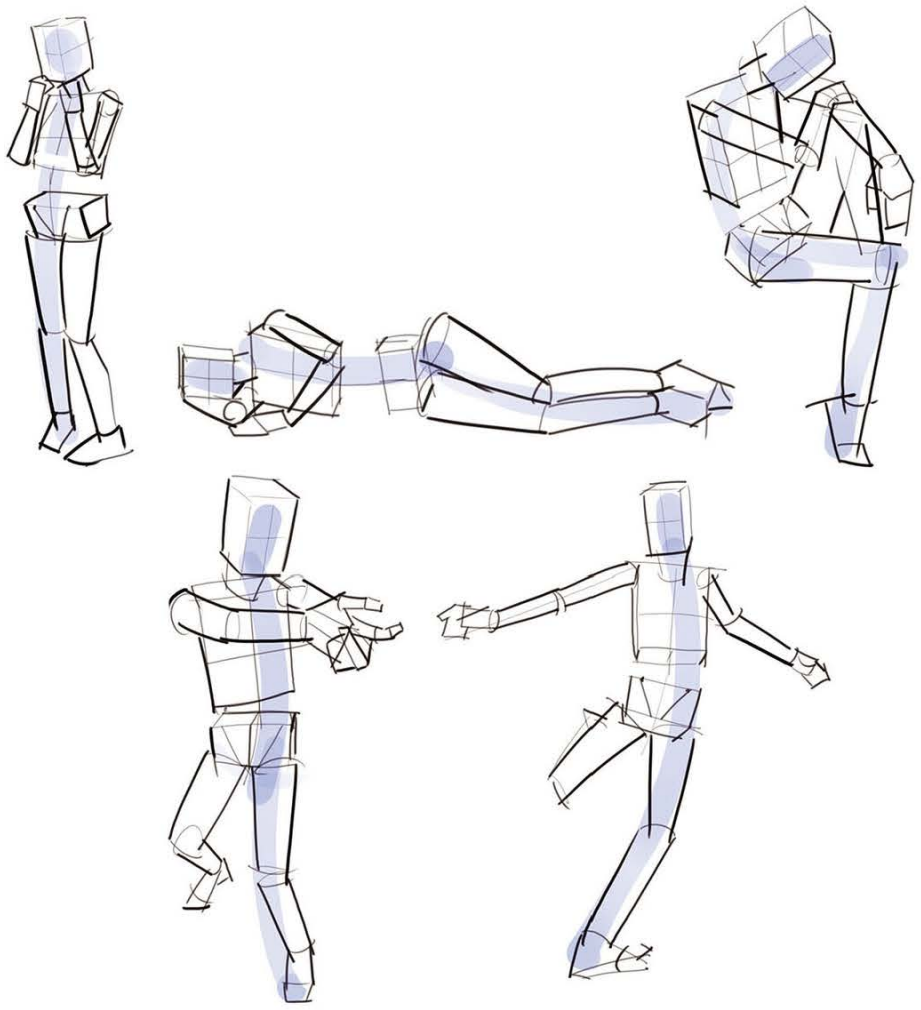
ひとつ前の遠近パースと重複しますが、
連続したラインを意識すると気持ちの
良い絵が生まれます。

箱と円柱で単純化・図形化して描く

1章 SECTION 03【全身のランドマーク】（P10 ～ 23）で解説したように、頭と胸郭と骨盤を箱で、腕と脚を円柱で簡略化するといろいろなポーズを簡単に描けます。難しくて描けないとあきらめていたポーズにも、気軽に挑戦できるようになるはずです。

この方法のメリットは、別角度のアングルを想像しやすくなるので、写真を参考に好きなポーズに微調整することもできるということです。

先ほど描いたPOSEMANIACSのクロッキーも、箱と円柱で描くと下図のようになります。



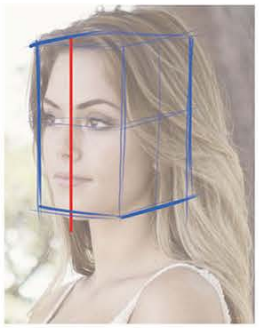
ジェスチャードローイングよりも、箱と円柱の方が立体感・奥行きがわかりやすいと思います。

どちらにもメリットがあるので、併用できればクロッキーや下描きがより捗ります。

立ちポーズ

比較的簡単な立ちポーズの写真を見て、箱と円柱で描いてみます。

1 ジェスチャーラインを描く

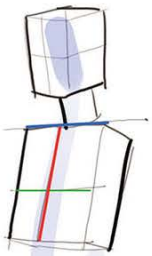


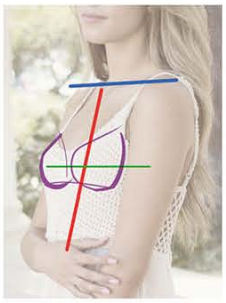
頭を箱で描くメリット

頭を丸や楕円ではなく箱で描くメリットは、正面と横の区別がつきやすいからです。目や耳、アゴのラインを立体的に把握しやすいです。

何もない状態から描き始めるよりも、やはりジェスチャーラインはあった方がいいです。頭の箱は、顔の中心（赤い線）がわかれば描けるはずです。

2 胸郭を描く

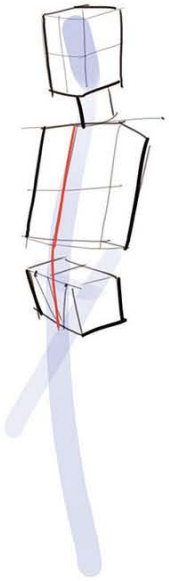




箱の中央下にあるライン（緑の線）は大胸筋のラインです。女性の場合は、乳房の少し上にあります。1章のランドマーク解説（P13~14）を参考にしてください。

胸郭は、背すじが伸びているときは後ろ下がりでしたね。鎖骨の中間、正中線（赤い線）がわかれば描けます。鎖骨や両肩を繋いだラインも参考にして箱を描きます。

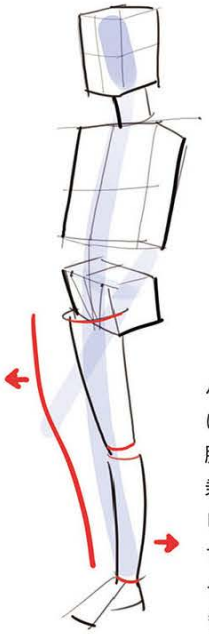
3 骨盤を描く



骨盤の解説(P18~19)で描き方を説明しています！

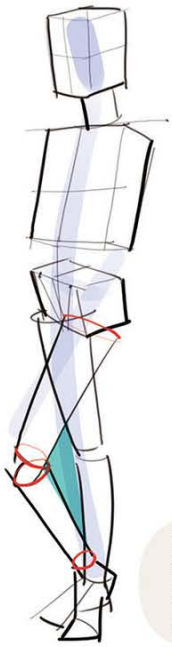
服に覆われて見えませんが、背すじを伸ばしているので骨盤は前下がりですね。左足につられて骨盤の左側が前に出ているようにも見えます。最初に正中線(赤い線)を恥骨結合まで繋いでおくと、描きやすいです。

4 右脚を描く



バランスが崩れないように、重心が乗っている右脚から描きます。重心が乗った脚は太ももの方がヒザ下より前に出ています。円柱のラッピングラインを描くことで、奥行き感が掴めます。

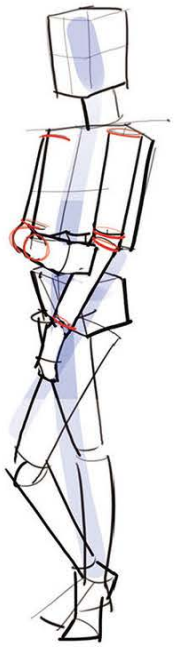
5 左脚を描く



先に描いた右脚を見ながら、左脚のランドマークの位置（赤いラッピングライン）を決めます。

両脚の隙間のネガティブシルエットも参考にできますね

6 腕を描く

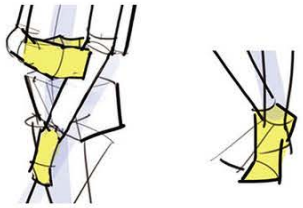


腕も足と同じく円柱で描きます。手首が股下くらいの位置にあります。右腕が圧縮されていますが、手首とヒジの位置を先に決めて描きます。

腕が前にあると、意外と肩の位置も前に出ています。(肩甲骨の外転)

7 完成

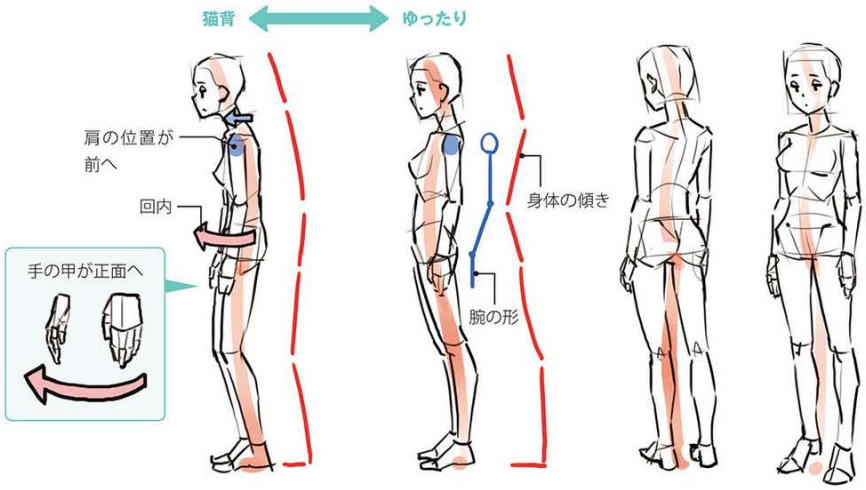
箱人間からどうキャラクターを描き進めたらいいかわからない人のために、少し描いてみました。
初心者の方は、とりあえず6の箱人間までをクロッキーで練習してみてください。



手と足は別に練習するので、軽く省略して大丈夫です。

COLUMN 両脚重心の力を抜いた立ちポーズ

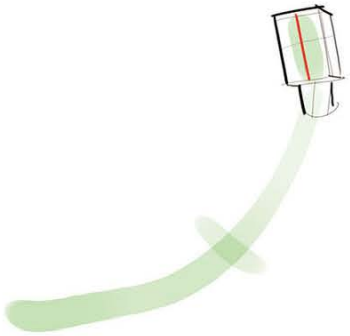
どちらかの脚に体重を乗せている片足重心の立ちポーズは格好がつくので比較的描きやすいですが、だらっと力を抜いて、ただまっすぐ立っている両脚重心のポーズは不自然になりがちで意外と難しいものです。人間の立ち姿は基本S字になると説明したので、まずはそのように胴体、両脚を描きます。力の抜け具合で肩の位置が変わります。背筋が伸びている状態では肩は後ろにあり、ヒジで軽く曲がり、手首でまた下向きに曲がります。猫背に近づくにつれて肩の位置が前に移動し、手首は回内して手の甲が正面を向きます（この場合かなり腰が曲がっています）。
この動きを念頭に置いて、両脚重心での力の抜け具合を調節できます。



難易度の高いポーズ

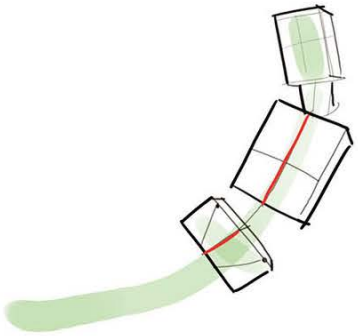
体がねじれているような、少し難易度の高いポーズも、箱と円柱で描くことができます。

1 ジェスチャーラインを描く

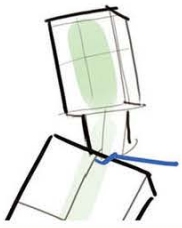


頭の角度を中心線から決めます。
立っているポーズと手順は同じなので、落ち着いて描いていけば難易度が高いポーズも描けますよ。

2 胸郭・骨盤を描く

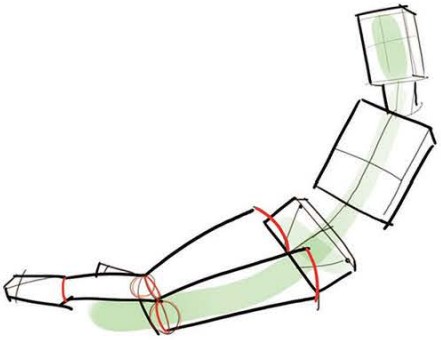


鎖骨の中間から胸骨に沿うように中心線を決めます。背すじを伸ばしているので、骨盤は前下がりに見えます。



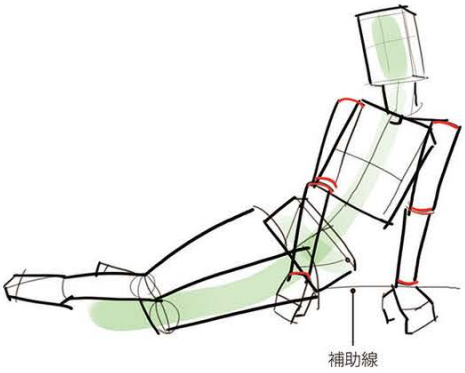
左の鎖骨が肩の位置につられて上がっています。胸郭の箱の角度は胸骨の位置から見極めましょう。

3 脚を描く



曲がった脚は、ラッピングラインで奥行き感を掴みます。

4 腕を描く



肩が上がっているので、鎖骨の位置を確認します。手首の位置は腰のどのあたりか、補助線を引いてみました。

5 完成

箱人間からの作例です。
まずは髪の毛や服も、簡単なシルエットから描いていくといいでしょう。

シルエットドローイングで描く

必要に応じていろいろな描き方を試します。ジェスチャードローイングに、シルエットドローイングを取り入れてもOKです。ひとつの描き方にこだわらない方がいいでしょう。

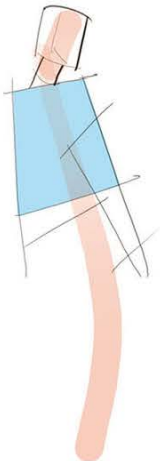
シルエットで捉えた方がよさそうなポーズ

身体のラインがよくわからない場合、シルエットで描いた方が簡単な場合があります。
描いたことのない動物や機械、ジェスチャーラインが捉えにくい構図で活用できます。

1 ジェスチャーラインを描く

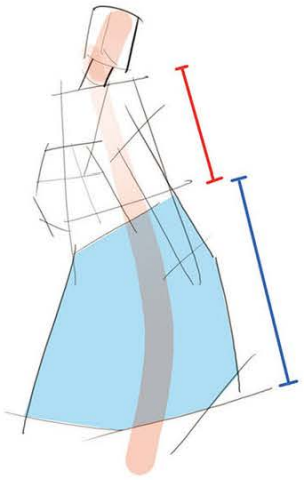
ふわっとした服装で身体のラインが見えませんが、ここまでの解説で立ち姿のジェスチャーラインは描けるはずです。

2 上半身のシルエットを描く



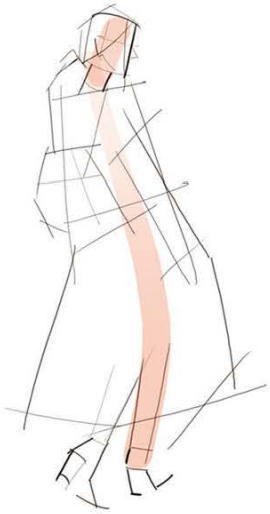
服の切り返し部分などで、シルエットを図形的に描いていきます。自分の描いた線をよく見て比較します。

3 スカートのシルエットを描く



スカートの長さを上半身と比較して決めたら、簡単なシルエットを描きます。

4 靴を描く



ヒールの高い靴も図形的に描きます。

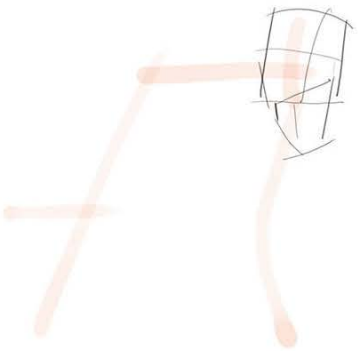
5 完成

箱人間からキャラクターに描き起こしてみました。最終的に足の位置は少し変えています。ずれを感じたら、その都度修正しましょう。

前屈みポーズと車

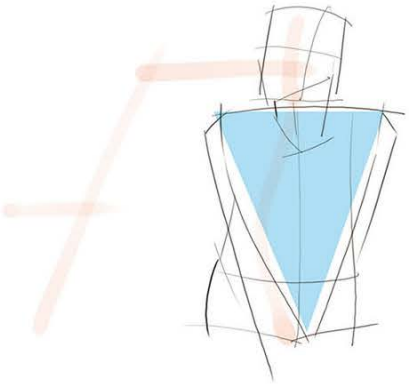
前屈みで身体のポーズが難しいものや、描く機会が少ない車などの小物背景もシルエットから考えてみます。

1 大まかに描く



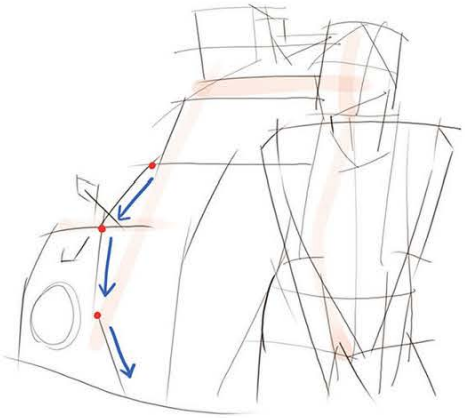
人物と車を大まかに描いて、配置を把握します。どんどん修正していくので、最初はこれくらいのラフさでOKです。

2 シルエットで大きさを掴む



服の三角形のシルエットで大きさを掴みます。単純な形でどんどん描いていきます。

3 曲線は最初は直線で描く



車のボンネットの丸い部分は、最初は直線で描きます。
直線で始点と終点がわかるようになれば、曲線も描きやすくなるからです。

4 少しずつ細かく描いていく

彫刻を削っていくような感覚で、ビッグシルエットから少しずつ細かくしていきます。
描いた線を参考写真とよく比較して、ずれを見つけてつぶしていきましょう。

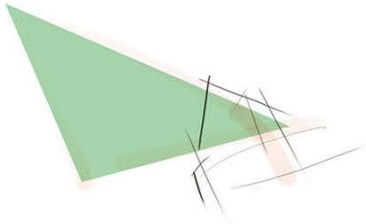
5 完成

構造が難しい車も、シルエットを削り出していくことで描くことができました。
同様に描き進めていけば、描いたことのない構造物なども描けるようになります。

構図的に身体のラインが見えないポーズ

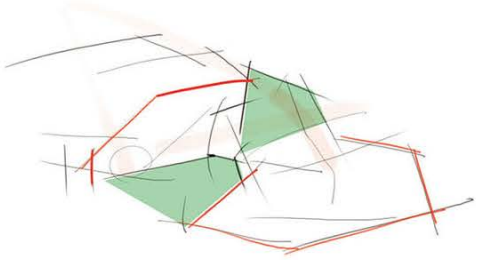
正中線が圧縮されていてラインが見えないときは、シルエットで描くのが有効です。

1 図形を組み合わせてシルエットを描く



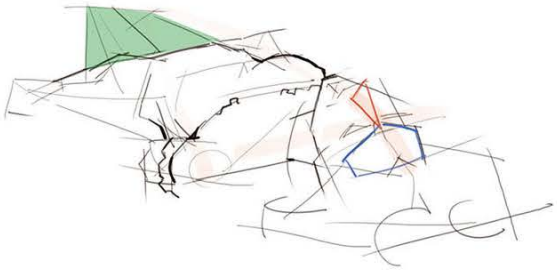
参考写真のモデルの体は、だいたい三角形に見えます。頭も三角や台形に置き換えることができます。
この向きの頭は描くのが難しいですが、キャンバスは回転させずに図形を組み合わせてシルエットを描いてみましょう。

2 各所を大まかに切り分ける



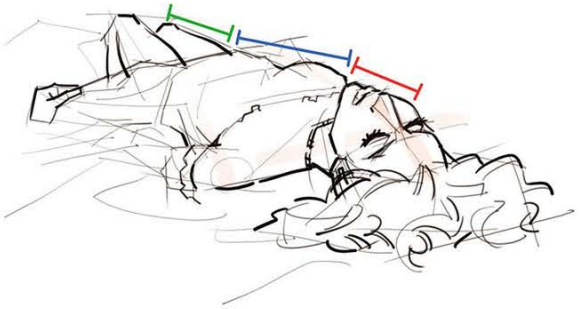
各所を大まかに切り分け、シルエットを図形で掴む練習をします。
広がる髪もひとまとめに図形化します。デコルテ部分は服の曲がるポイントを選んで直線で繋ぎます。
髪の毛と肩の間のネガティブシルエットも直線的に図形化してアタリの参考にします。

3 各箇所にシルエットを見つける



顔のパーツに着目し、鼻、額、アゴなどにシルエットを見つけます。
服の形をさらに細かくシルエットを追加し、髪の毛も特徴的なカールが目立つ部分を追加しました。
両脚も同じようにまとめてシルエットを取ってからふたつに分けています。

4 細部を描き進める



シルエットを見つけたパーツを描き込みます。
ここまでの作例を見てわかるように、3章 SECTION 01【見るべきは『自分の描いた線』】（P64）で話したことがとても重要だとわかってもらえたでしょうか。
シルエットの形や長さ、角度は、すべて自分の描いた線を元に比較しています。

5 完成

服のシワや影などを描き込んだら完成です。

POINT

絵がうまく見えるポイント

線に強弱をつけましょう。
被写体を白・黒・中間のグレーの３つの階調に分けて、黒い部分（影・境界・挟まれた部分など）を強めに描くとメリハリが効いた絵になります。

応用編

ポーズや角度を変えて描く「回転練習」

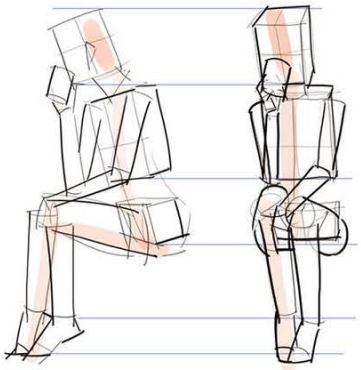
写真などを参考にして、同じポーズを違う角度で描く練習です。箱と円柱で描くと、比較的簡単に角度を変えられます。この練習は、自分のイメージとピッタリ合う画像が見つからなくても、自由に修正できる技術の習得に効果があります。

箱と円柱で描いてから視点を回転させる

1 参考写真を箱と円柱に置き換える

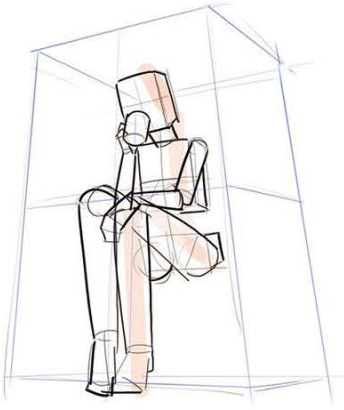
箱と円柱に置き換えると単純な形になるので、ポーズを調整しやすくなります。腕を少し違う角度に変えてみたり、顔の角度を変えたりできるようになると、表現の幅が広がりますね。

2 横回転させて描く



横回転は元絵と比べやすいので比較的簡単です。想像して回転させるのが大変だと感じる人は、3D人形やフィギュアなどを同じポーズにして、違う角度から観察してみましょう。

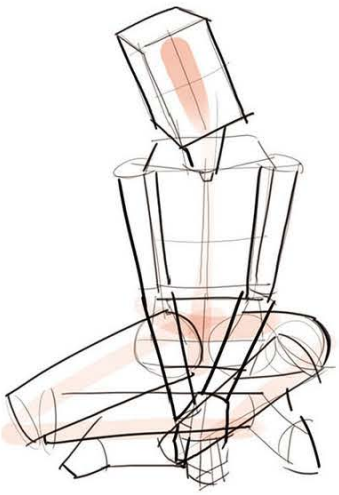
3 アオリやフカンで描く



アオリやフカンの構図に変更するのはかなり難しいですが、かっこよくなるのでぜひ練習してみてください。私はよく、想像しやすいという理由で、下から見た箱をまず描いてみて、その中に人物を描く方法をとります。

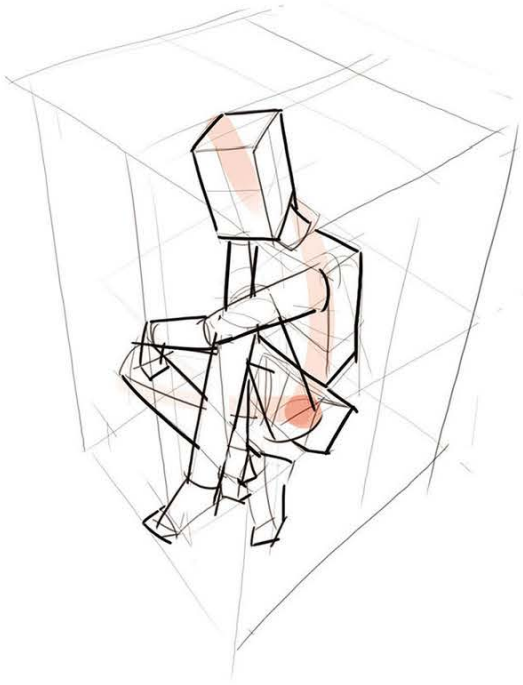
参考写真からポーズを変えてみる

1 箱と円柱に置き換える



まずは箱人間を描きます。

2 角度とポーズを変える



元のポーズの箱人間を参考にしながら、右上から見下ろした角度に変えました。ポーズは、左ヒザを立ててその上に左腕を置いたポーズに変更しています。
ここまで大がかりな変更でなくても、顔の角度を変えたり、手に表情をつけたり、好みで調整ができると資料を活かしやすくなります。

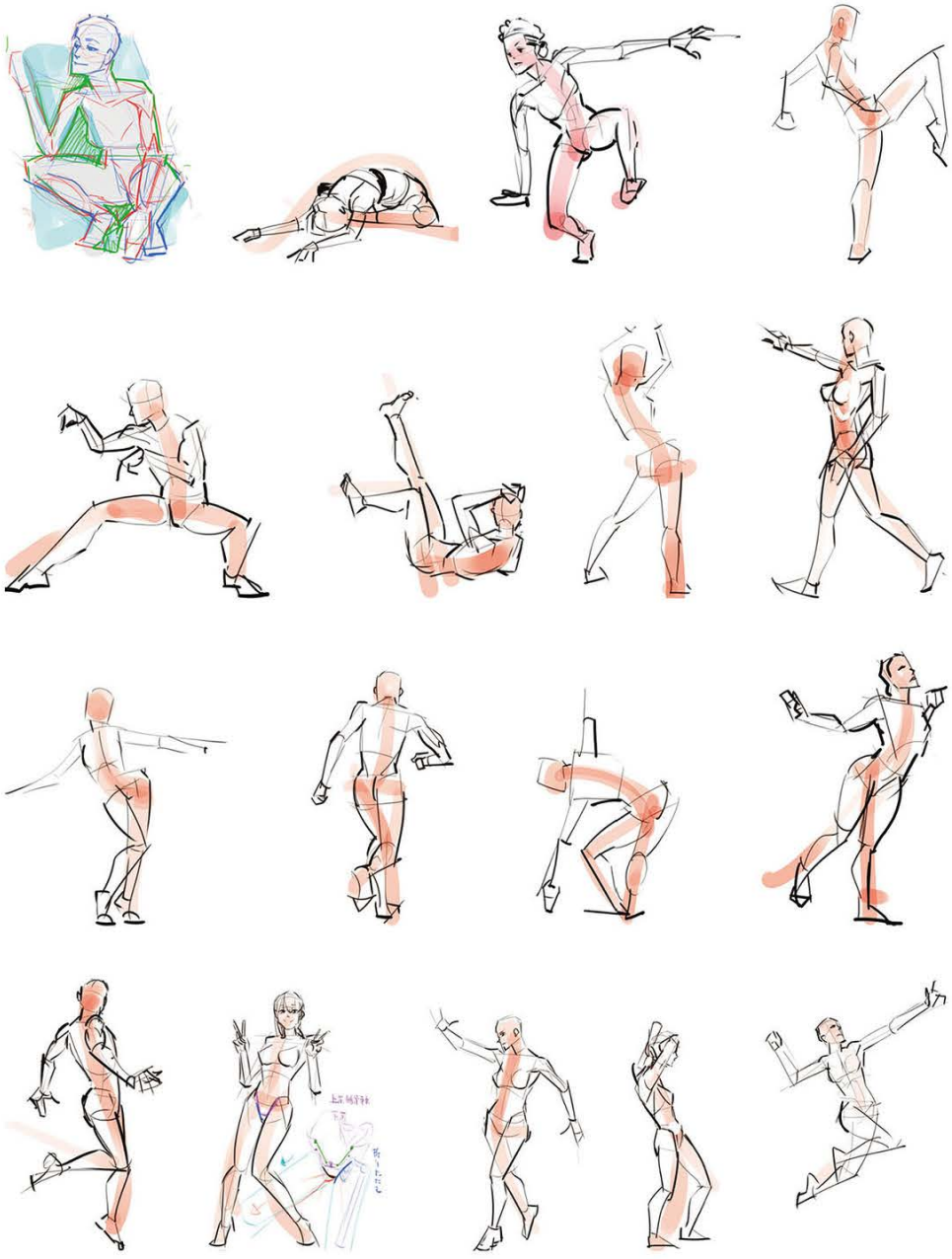
クロッキー作例集

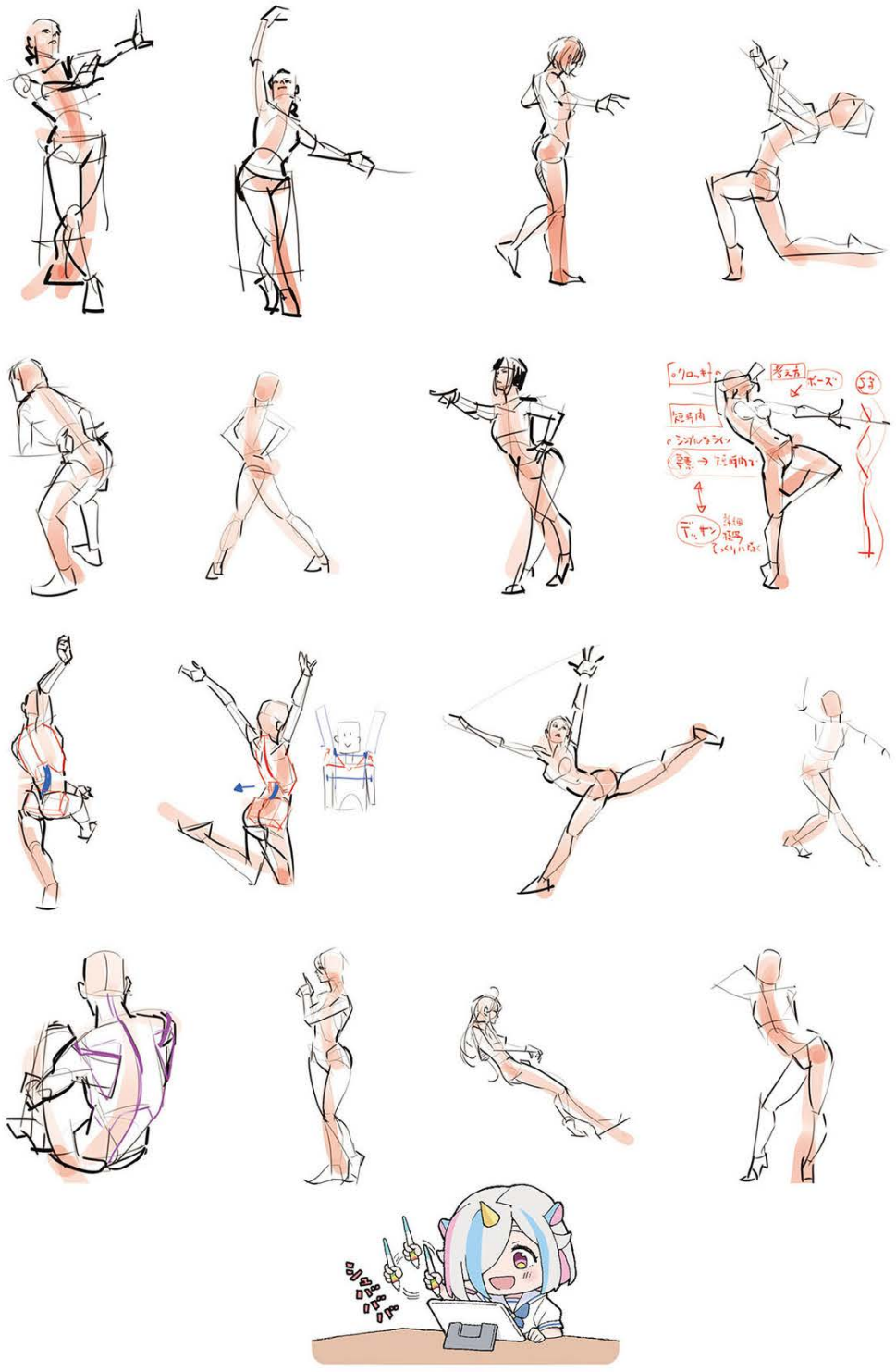
Croquis

ジェスチャードローイング

ここまで人物の描き方をいくつか紹介したので、私が日常的にやっているクロッキー練習の例を置いておきます。

まず、一番大きい流れはどこかということをモデルから読み取ります。
次に、描線はできる限りシンプルに描くことで線の取捨選択の優先度を学びます。線を描くときのポイントは、固い部分と柔らかい部分でタッチの強弱とCSIラインを使い分けることです。
また、奥行きを把握するためにはラッピングラインとオーバーラップも重要です。





4章

実践編

パーツごとに学ぶ顔、体、服の描き方

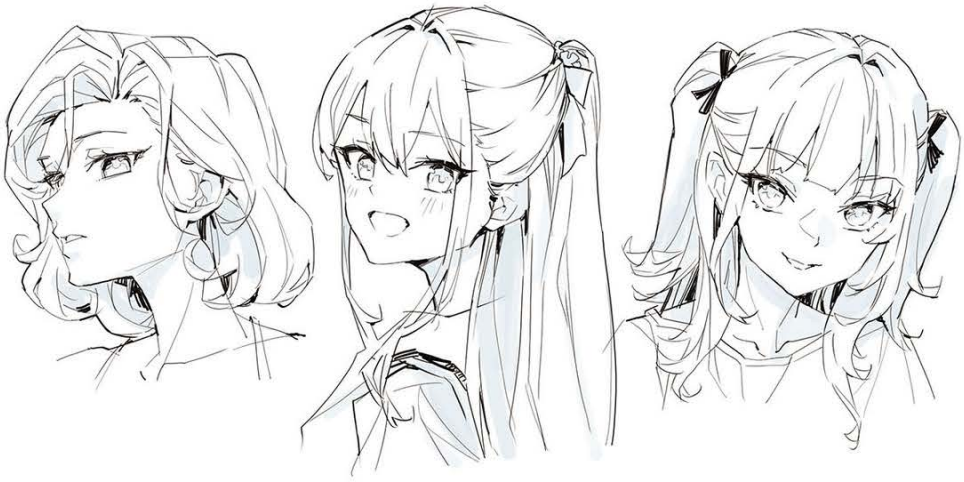
4章では、これまで学んだことを実際に使って人体を描いていきます。みなさんが一番興味があるであろう「顔の描き方」も実践していきます。わからないことがあれば、これまでの章を振り返ってみるのもいいでしょう。

SECTION 01

顔の描き方

イラストに使うときの顔の比率

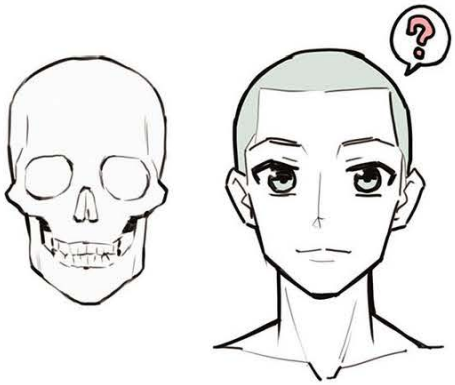
1章 SECTION 03【全身のランドマーク】（P12）でも頭蓋骨について少し触れましたが、ここではイラストにする場合の顔の描き方を解説します。私の好みの顔のバランスで解説するので、ここでの解説は参考程度にしていただき、各自でお好みの顔のバランスを探ってみてください。



実際の頭蓋骨を参考にすると

本物の頭蓋骨を参考にすると、人間の目は頭全体の真ん中あたりの高さに位置します。しかしそのままイラストにすると、目が大きくデフォルメされたイラストや漫画では、バランスが不自然になりがちです。もちろん作風によってはリアル寄りが好きな人もいるので、間違いではありません。

ただ、右の絵のようなイラストや漫画によくある大きい目のイラストを描きたい場合は、別の比率で描いた方がよさそうです。

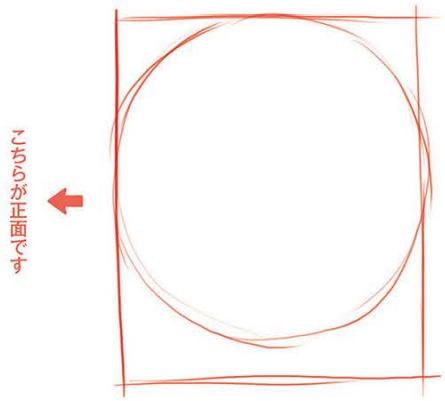


目が大きい顔のイラストを頭蓋骨に忠実に描くと、バランスが若干不自然になる

横顔の描き方と比率

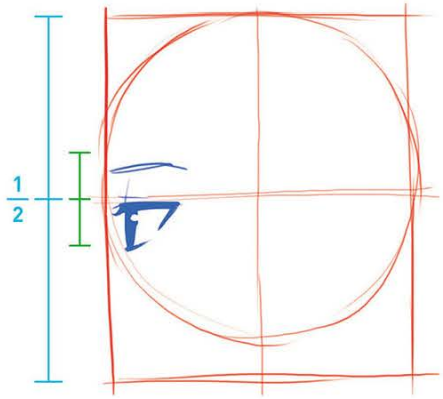
横顔の方がパーツのバランスを説明しやすいので、まずは横顔から解説します。

1 アタリを描く



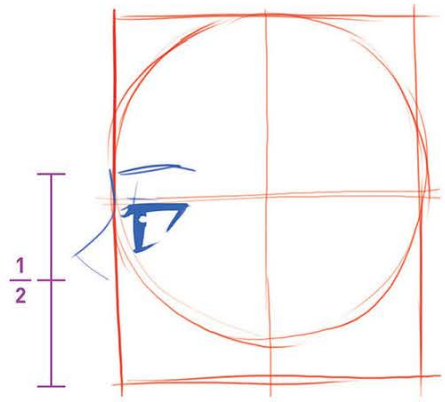
縦に長い箱の中に、脳頭蓋に見立てた丸いボールを描きます。ボールの下にアゴがくるので、箱の左下の角は最終的にアゴになります。個人差があるので、精密さにこだわる必要はありません。

2 補助線を描く



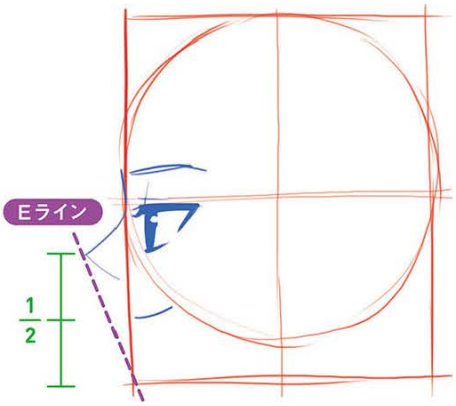
箱の縦横半分の位置に補助線を描き、その横半分の位置に上まつ毛がくるように目を描きます。目の高さと同じくらい離して眉を描きます。

3 鼻を描く



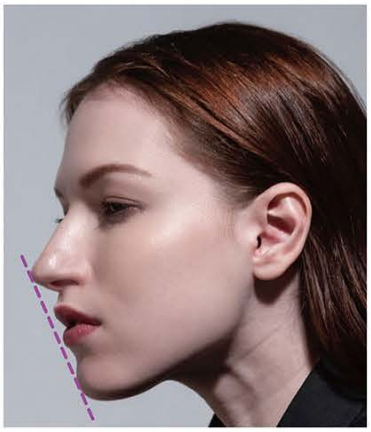
眉とアゴの中間に鼻の付け根があり、少し上に鼻の頂点があります。

4 口を描く



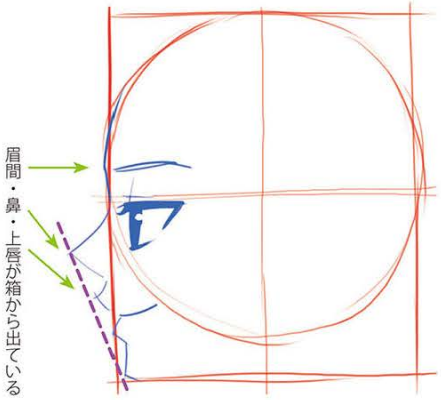
鼻の頂点とアゴの中間が口の高さです。そして、鼻とアゴを真っすぐつないだ線を「Eライン」と呼びます。

Eライン



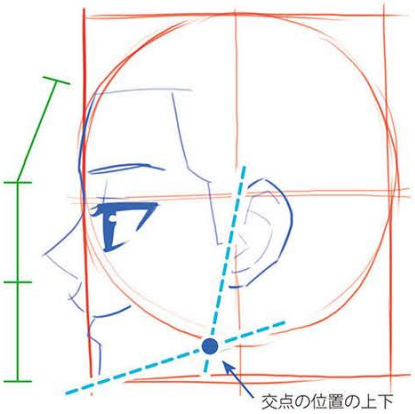
欧米人の様に鼻が高いと、Eラインに唇がくっつきません。鼻が低かったり、唇がとがっていたりするとEラインにくっつきます。

5 美しいとされるバランスに整える



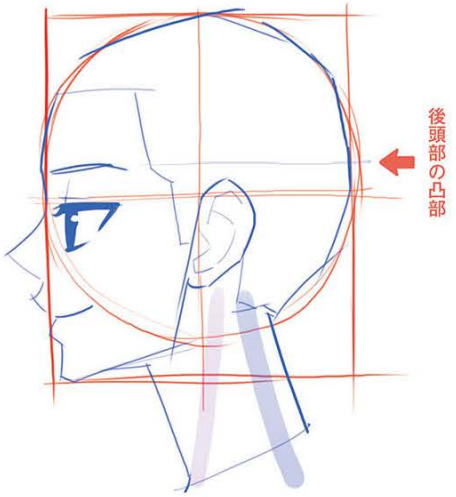
また、箱からはみ出している部分が眉間、鼻、上唇の3つということに注目してください。一般的にはこれが美しいとされるバランスです。女性はさらにアゴを小さくしたり、奥に引いたりしてもいいでしょう。

6 額の生え際・耳・下アゴを描く



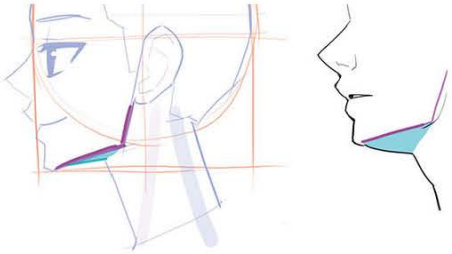
額の生え際はアゴ・鼻・眉とだいたい同じ間隔です。耳は横顔の中心、上まぶたくらいの高さに斜めについています。メガネを描くと、耳がそこにないとつるがかからないことが分かるでしょう。耳から伸ばしたラインとアゴから伸ばしたラインを繋いで下アゴの輪郭を決めます。交点が下唇くらいの高さを基準に、上だと細身、下だとガッシリした印象になります。

7 後頭部を描く



耳の後ろから頸椎が背骨へ、胸鎖乳突筋が鎖骨へと続いていることを把握したら首の輪郭が描けます。首は垂直ではなく斜めに生えているので、耳たぶから垂直に下りたあたりに鎖骨の中心があります。後頭部の最凸部は眉の高さくらいです。

8 完成

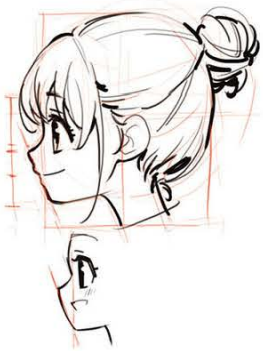


線を整えるとこんな感じです。下アゴのラインと輪郭は別に考えましょう。肉付きがいいと下アゴの下の輪郭が厚くなります。

いろいろなパターンの横顔

この横顔の比率を基準に、いろいろなパターンの横顔を描いてみました。

青年男性は目を細く、アゴを前向きにしっかり描いて女性と差別化します。少年の場合は女性や子どものバランスで描くのがよさそうです。



子どもは目を大きく、アゴの位置を上にして小さくしています。唇をしっかり描かない表現は、幼い印象を強めます。

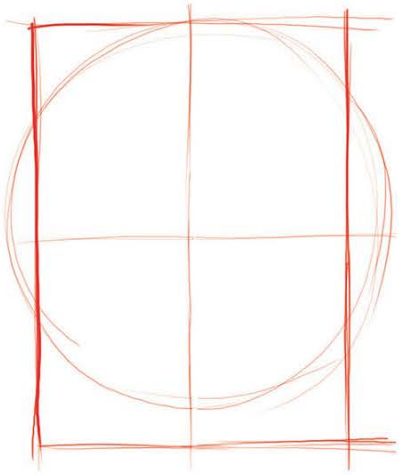
10代くらいの女性もアゴを小さめにしています。いわゆる萌え系イラストに多いバランスです。

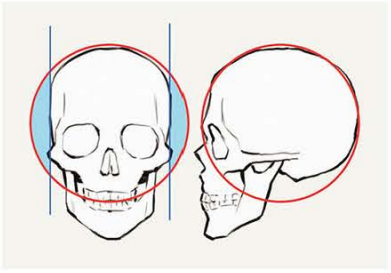
このように、最初の箱のグリッドに無理に合わせる必要はありません。箱のグリッドは、自分の好みを探りつつ柔軟に変えていくための基準にしてください。常にEラインを意識すると、きれいな横顔になります。

正面顔の描き方と比率

正面顔も、横顔の比率と同じように考えていきましょう。

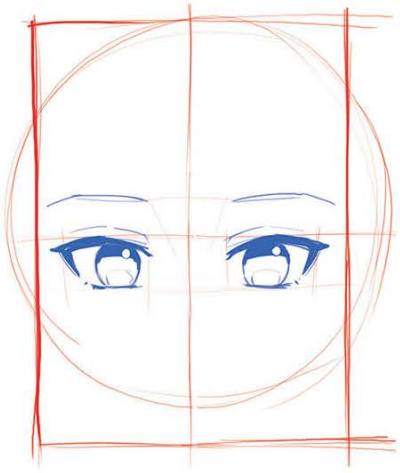
1 アタリを描く





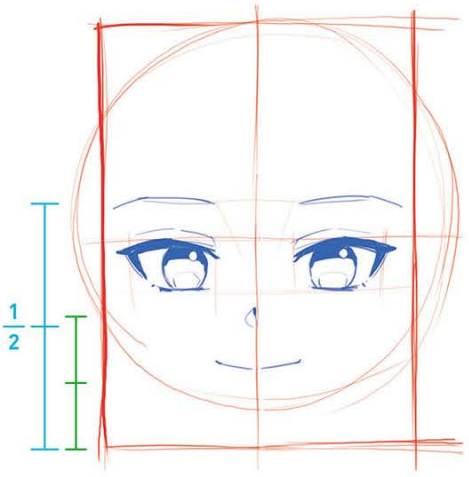
頭蓋骨を見るとわかるように、正面顔は、横顔に比べると横幅が狭いです。そのため、横顔のときに描いた丸いボールのアタリの側面を削ります。さらにアゴの部分を加えて縦長の箱を描きます。中心に補助線を描いておくといいでしょう。

2 目を描く



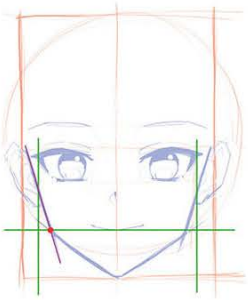
横顔と同じく、箱の高さの真ん中に上まつ毛を描きます。両目の間隔は目ひとつ分くらい。目尻から輪郭までは目半分から4分の1くらい。これは目の大きさによって変わります。眉を目の高さ分くらい上に描きます。

3 眉・鼻・口を描く

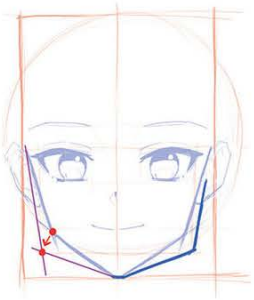


眉、鼻、口は横顔の比率と同じです。注意すべき点として、デフォルメされた絵でよく描かれる点で打ったような鼻は鼻のてっぺんです。高さに注意します。少女や子どもなら、アゴの位置を少し上にしてもいいでしょう。

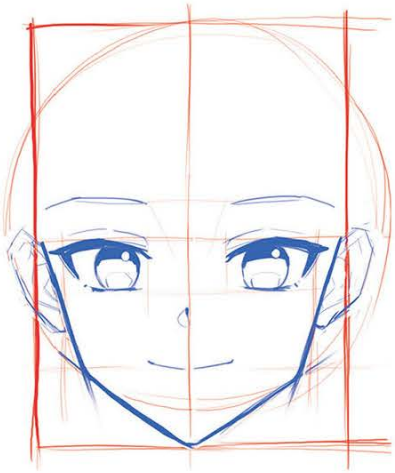
4 輪郭を描く



下アゴの輪郭を決めます。口の高さ＋目尻の内側の交点が好みのラインです。これを基準に上下左右に交点を動かして輪郭を決めます。

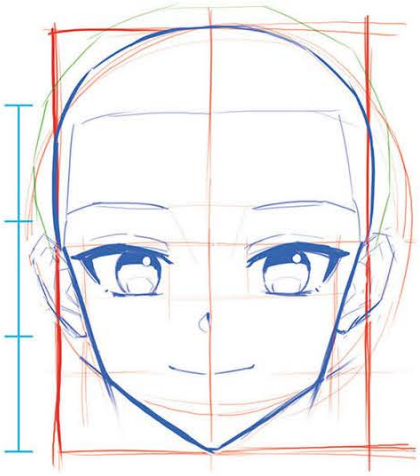


交点を内側に動かすと華奢に、逆に外側、下側に動かすとガッシリした印象になります。



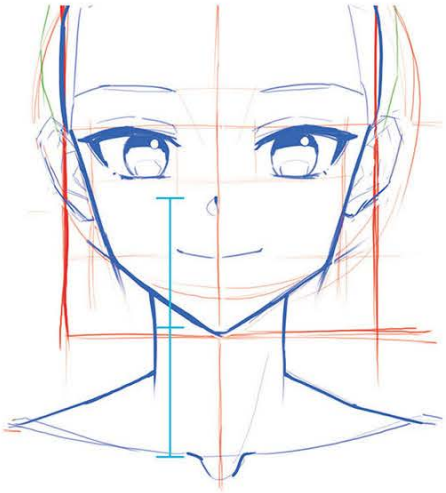
交点を決めたら耳とアゴに輪郭を繋げます。耳の高さは横顔と同じ、上まぶたあたりです。

5 生え際を描く



生え際の位置も横顔と同じです。髪の毛を描く場合はその分だけ頭が大きくなります。

6 首を描く



鼻先からアゴまでの距離とアゴから鎖骨の間までの距離は、同じくらいか少し短いです。首が長いほどモデル体型になります。

7 完成

左右対称と目のポイント

VTuberアバターやロボットなど、用途によっては対称定規を使うこともありますが、人間の顔は完全に左右対称ではないので、こだわりすぎないようにしましょう。
正面顔で瞳を描くときのコツは、少し寄り目にすることです。目全体の真ん中に瞳を描くのではなく、少し顔の中心に瞳を寄せましょう。

瞳を目の中心に描いた場合、こちらを見ていないように見えて違和感が残る

いろいろなパターンの正面顔

この正面顔の比率を基準にして、いろいろなパターンの正面顔を描いてみます。

男性はアゴ先をしっかり描きました。

子どもはアゴの位置を少し上にしました。輪郭も丸みを優先しました。

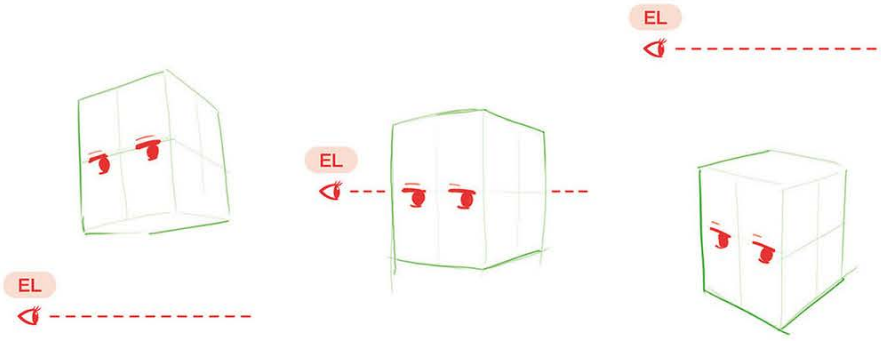
萌え系バランスでは、子どもと同じくアゴの位置を上に上げるとかわいくなります。

斜め顔の描き方と盲点

斜め顔を描くときは注意が必要です。なぜなら、横や正面とは違い顔の立体感が加味されるので間違いやすいからです。私のYouTubeでも斜め顔の描き方を解説した動画は200万再生されていて、注目度が高いトピックなのがわかります。少し説明が難しいので、一度でわからなかったら二度三度と読み直してみてください。

アイレベルを決める

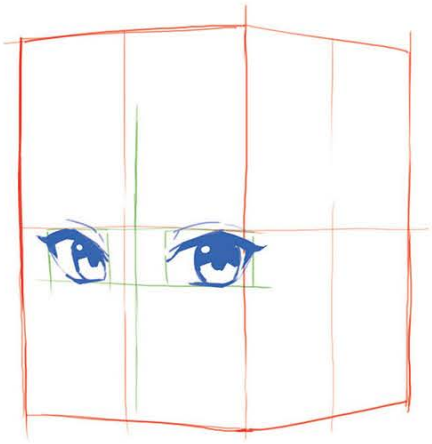
まず描く前に、アイレベル＝こちらのカメラの高さを決めます。横顔や正面顔でも決めた方がいいのですが、立体感の影響が現れやすい斜め顔では特に注意します。



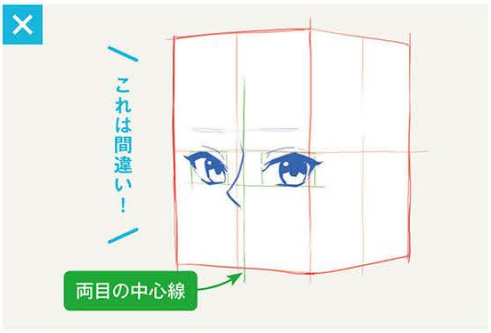
下の方にアイレベルがある場合、目の高さくらいにある場合、上の方にある場合を見比べてみてください。両目の角度に違いが出るのがわかりますね。もちろん、目以外の他のパーツも影響を受けます。横顔や正面顔ではパーツの高さは一定なのでここに差が出ます。

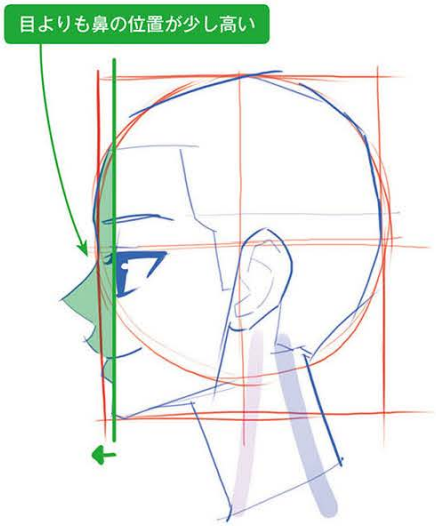
ここからの作例では説明しやすいという理由から、上まつ毛のあたりをアイレベルに設定して描いていきます。

1 箱を描き、目の位置を決める



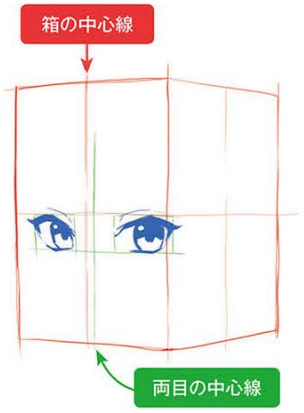
箱を描いてから目の位置を決めるまでは、横顔や正面顔と同じです。奥の目がわずかに小さくなりますが、ここまではできると思います。
しかし、ここで両目の中心に鼻があるからと、両目の中心線上に鼻を描いてしまうと間違いです。





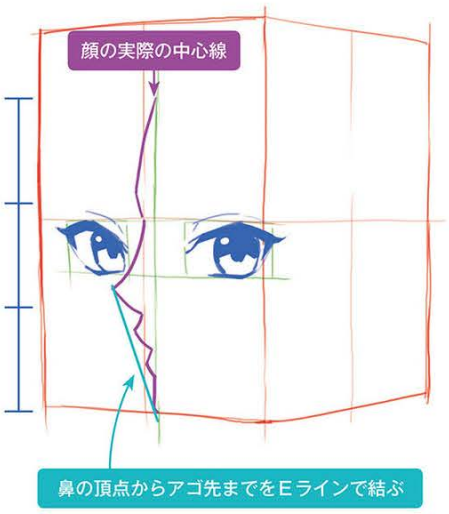
横顔を確認してみましょう。
目がある位置から鼻の位置までは少し高くなっていますね。左の図の、緑に塗った部分が目と鼻の位置の差です。目がある位置と鼻がある位置は同一平面上に無いということがわかります。

※鼻が低かったり、目が飛び出ていたり、彫りが深くない顔の場合はこれを元にアレンジできるので、ここでは説明しません。

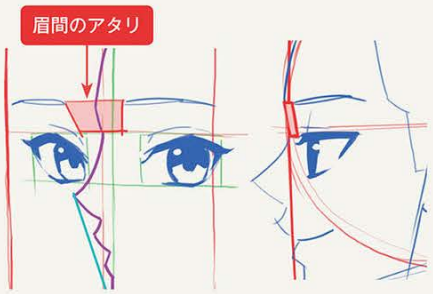


最初に目を描いたときに、赤い線ではなく緑の線の位置に下げて描いているのもこのためです。

2 鼻、口、眉間の中心線を確認する

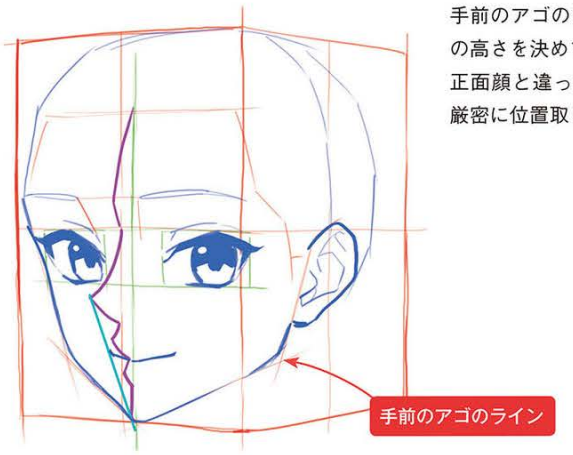


正しい位置に鼻、口、眉間の中心線を描き込むと左の図のようになります。
パーツの比率は、横顔や正面顔と同じです。鼻の頂点からアゴ先までをEラインで結ぶと、唇の中心もわかりやすいのでおすすめです。

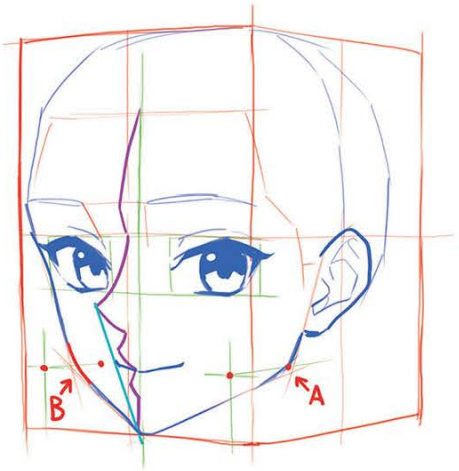


眉間も目より前にあります。眉の位置を間違わないようにしましょう。
両目の間の鼻筋の起点あたりから眉間にかけて、台形のアタリを描くと位置関係がわかりやすくなります。
実は、正面顔の描き方のページ（P100~101）の図にも台形のアタリを薄く描いていますよ。

3 輪郭を描く

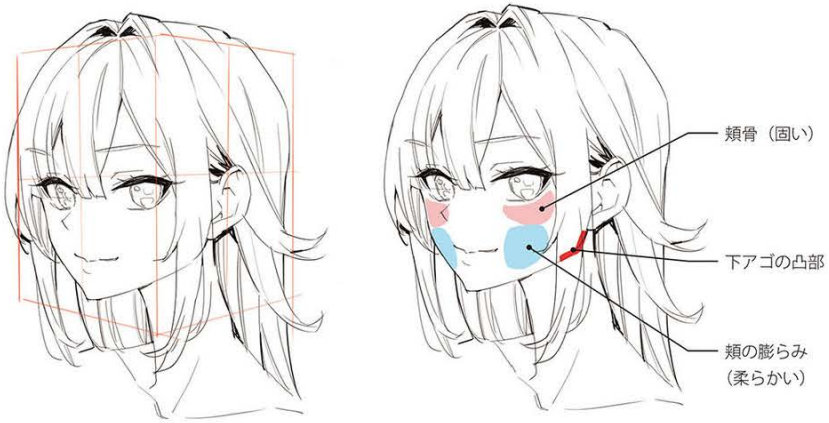


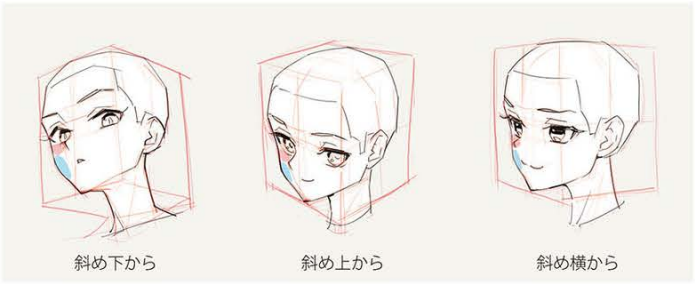
手前のアゴのラインは、正面顔で説明したように交点の高さを決めて描くことができます。
正面顔と違って斜め顔ではアゴに奥行きがあるので、厳密に位置取りすると難しく感じるかもしれません。



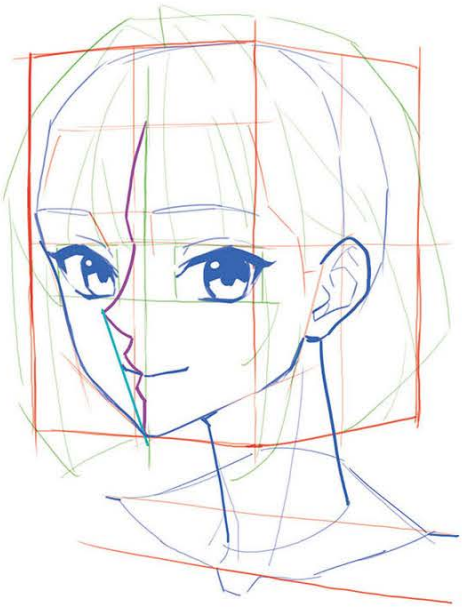
左の図は、左右のアゴを位置取りしたものです。少し難しいので、斜め顔を描くときに取り入れる必要はありません。参考程度にしてください。
口の高さあたりに交点Aがあれば、下アゴの輪郭としては違和感がないのではと思います。

よく見ると、上の図の奥の輪郭Bは下アゴの交点ではなく、頬の膨らみであることがわかると思います。角度によって頬の膨らみなのか、頬骨の出っ張りなのかを理解しなくてはいけません。
例えば下の絵のように、斜め顔でも横顔に近い角度になると、奥の輪郭は頬骨の凸部が現れます。





4 肩・首・髪の毛を描く



アゴから両鎖骨の中心までの長さも正面や横顔の比率と同じですが、アイレベルによって変わる鎖骨の角度に注意です。左の絵の場合は、パースがつく肩は見た目上、左肩が下がって見えますね。
髪の毛は頭皮よりもボリュームを加えて描きます。
髪の毛の描き方ポイントについては、P122 ～ 139で解説しています。

5 完成

ペン入れして完成です。斜め顔の立体感の把握方法として、パースのついた箱と補助線を用いました。順序として横顔と正面顔を先に解説した理由もわかってもらえたと思います。

立体的にパーツを把握するのはとても難しいので、最初に戻って「なぜ鼻を両目の中心に描いてはいけないのか？」が理解できれば、このトピックについては修了です。

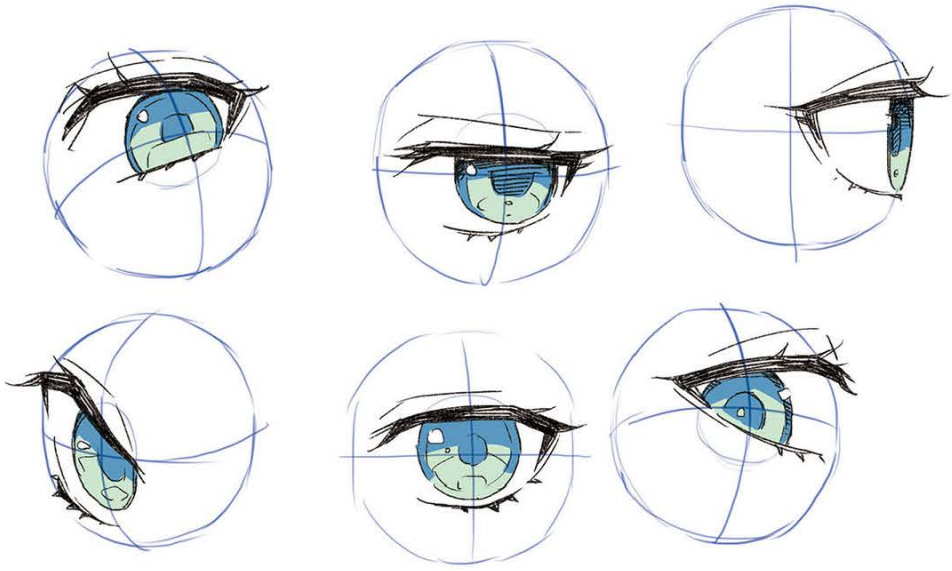
顔の各種パーツの描き方

顔の比率が理解できたら、次は顔の中身の描き方を説明します。目・口・耳・鼻など、「何となくそれっぽく描けるけどなんだか変かも……」と悩んでいた原因を解明しましょう。

目の描き方

眼球＝球体を意識する

目をいろいろな角度で描きたい場合は、眼球の立体感を意識します。眼球という球体を、まぶたが覆っていると考えてみましょう。球体である眼球に沿うように、まぶたが曲線を描いて乗っているとイメージすると、立体感のあるイラストになります。

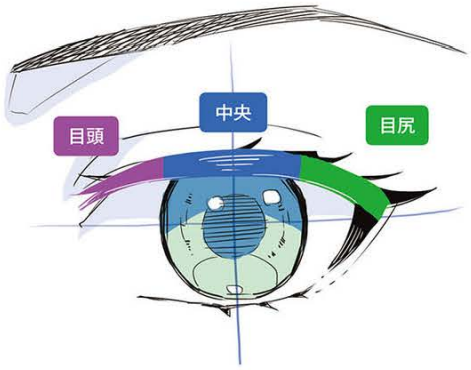


球を描いて目を描き込んでみると、立体感を掴みやすい

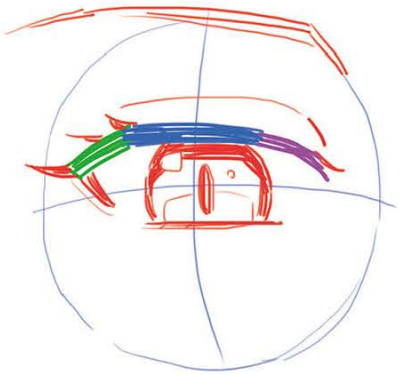
毎回眼球のアタリを描いてから目を描くことを推奨しているわけではありませんが、難しい角度のときにまつ毛の立体感を掴む助けになります。

まつ毛を３つのパーツに分ける

まつ毛を目頭、中央、目尻の３つのパーツに分けると、段階的に自然な曲線が描けます。また、斜め顔のときの奥側のような、角度によって見えにくいパーツも描きやすくなります。



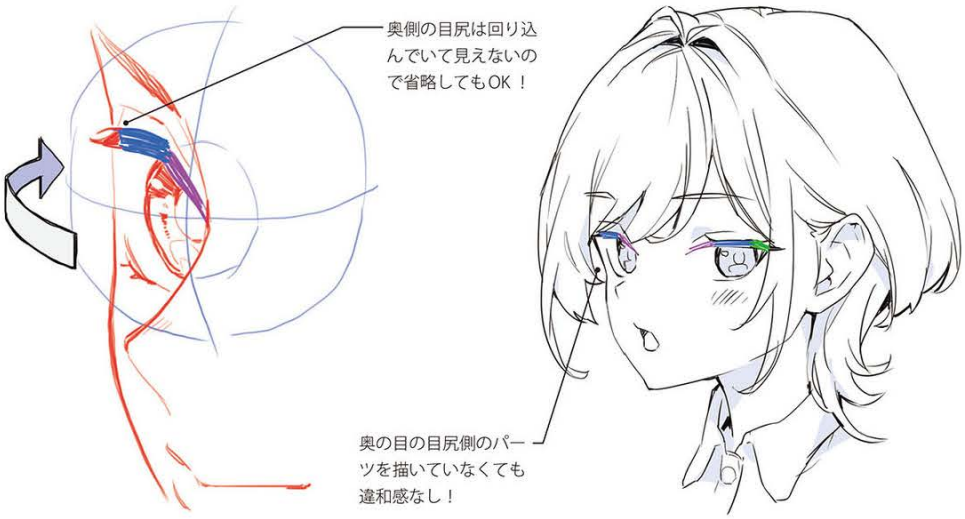
瞳を囲むまつ毛を自然に描くために、３つのパーツに分けて考えてみよう



わかりやすく色を変更。ラフで描くときはこのように段階的に３つのパーツを組み合わせる

いろいろな角度で３つのパーツの位置を確認しましょう

必要であれば下まつ毛も２～３つに分けて描いてもいいでしょう。ただ、私はあまり下まつ毛を太く描くことがないので、ここでの解説は割愛します。



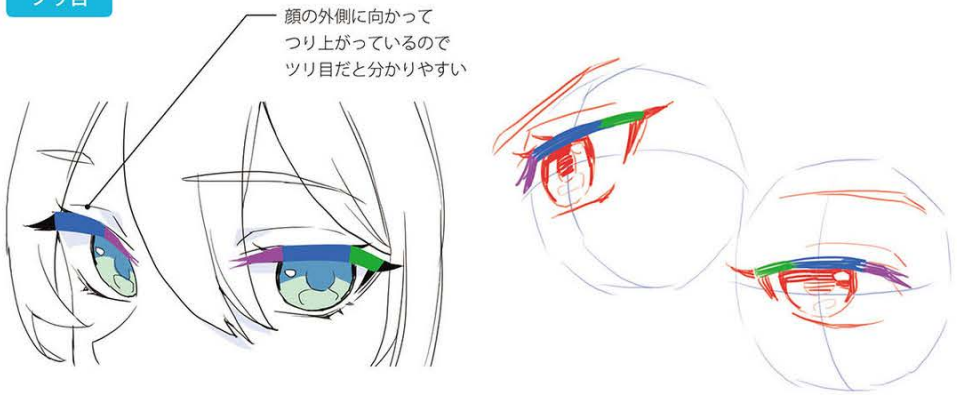
斜め顔のときの奥の目は、特に描きにくいですよね。そんなときは、球体である眼球にまつ毛が回り込んでいると考えて、一部パーツを描かないようにしてもいいでしょう。

もちろん、自分の作風を優先してくださいね。

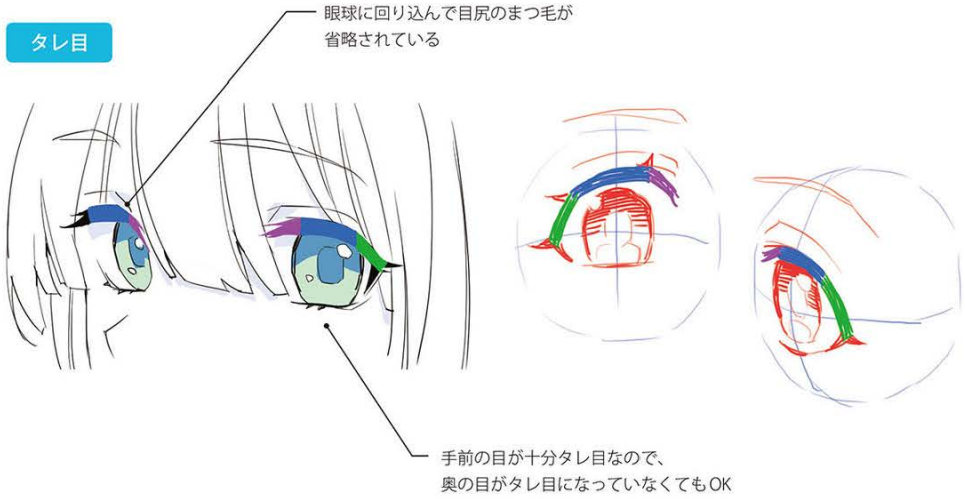
ツリ目とタレ目の描き分け方

ツリ目はどんな角度でも描きやすい形をしています。一方、タレ目は奥側の目をどう描けばいいか悩んでしまう人も多いのではないでしょうか。
目尻が下がっているというタレ目の特徴が角度によって見えなくても、手前側の目でタレ目と分かるように描けていれば充分だと考えましょう。

ツリ目



タレ目

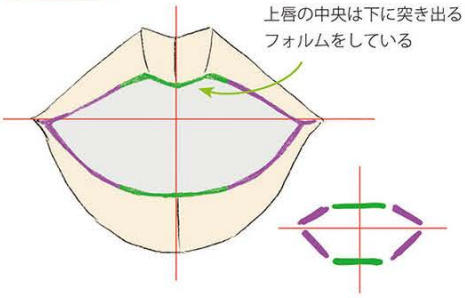


口の描き方

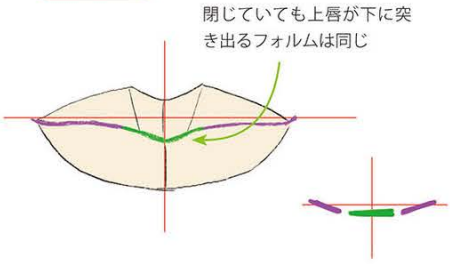
唇を3つのパーツに分ける

口は、中心線を決めて上唇と下唇をそれぞれ3つのパーツに分けて考えると、いろいろな角度で描きやすくなります。

開いた口



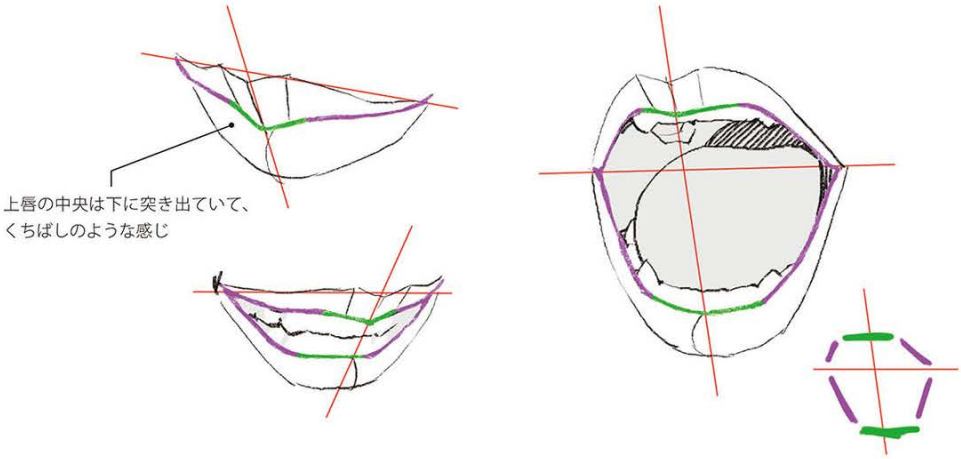
閉じた口



上の図では、唇の立体感が分かりやすいようにリップラインを描いています。イラストや漫画の場合は、リップラインを適宜省略した方がリアルになりすぎず、ちょうどよくなります。

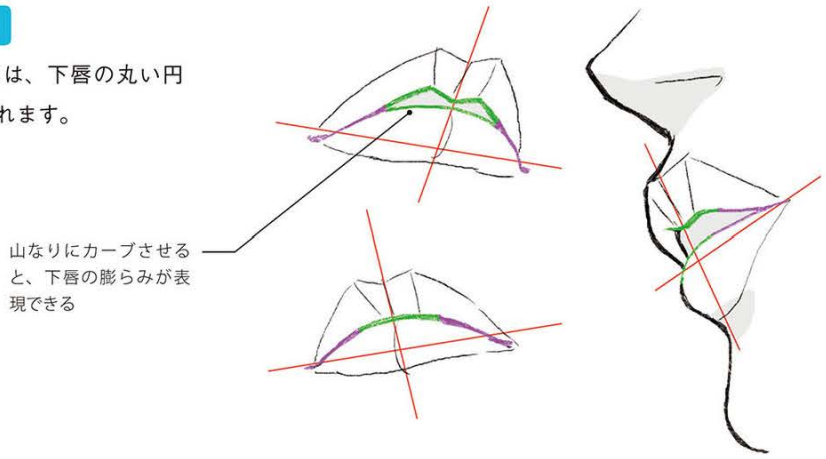
上から見た口

上から見た口は、上唇の突き出た部分が輪郭に現れます。



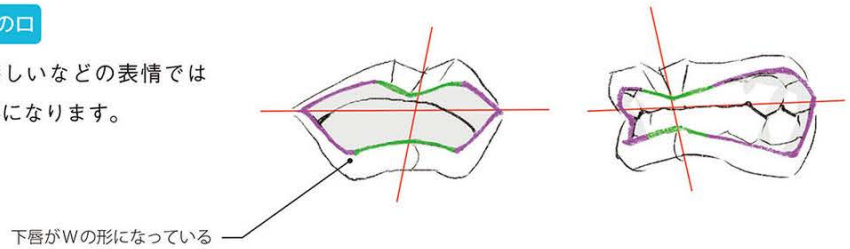
下から見た口

下から見た口は、下唇の丸い円弧が輪郭に現れます。



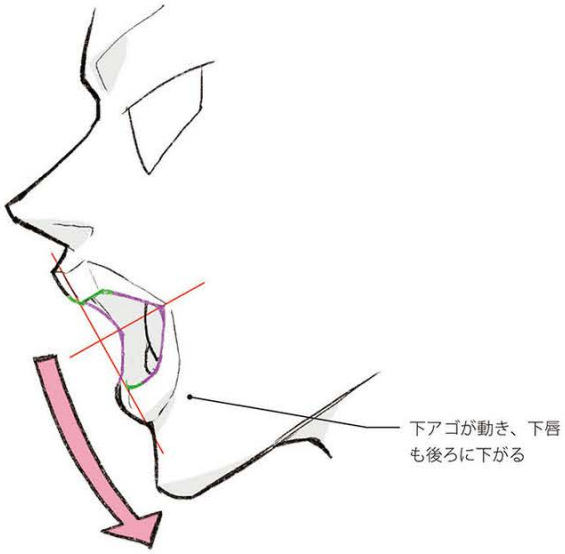
悲しい表情の口

悲しい、悔しいなどの表情では下唇がW字になります。



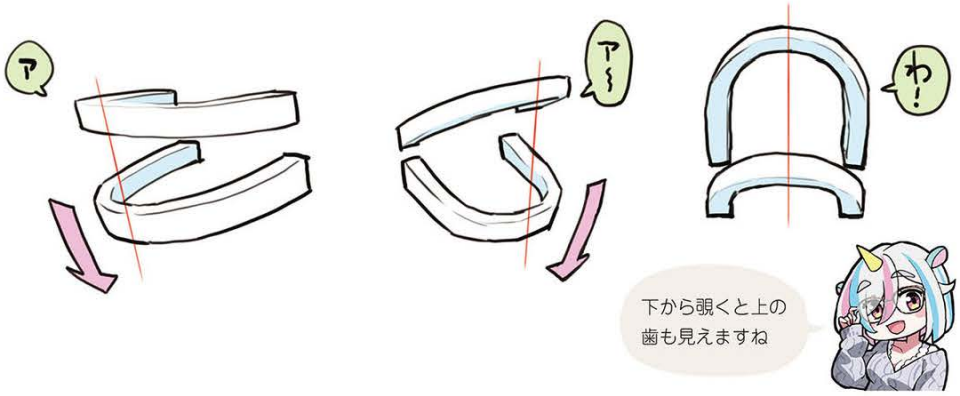
開いた口

口を開くときは下アゴが動き、弧を描くように下の歯が後ろに下がります。
個人差はありますが、開いた口を描くときは下唇よりも上唇の方が前に出てるように描くとバランスがよくなります。

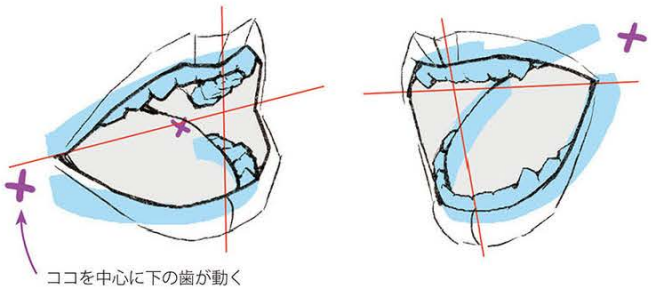


歯はU字型

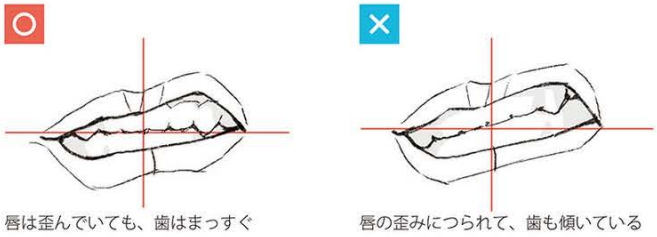
歯はU字型に並んでいます。動くのは下アゴなので、基本的には下の歯をいろいろな角度で描くことになります。唇が歪んだときに歯も一緒についていかないように注意しましょう。



奥歯の奥に蝶番があるようなイメージで描くといいでしょう。



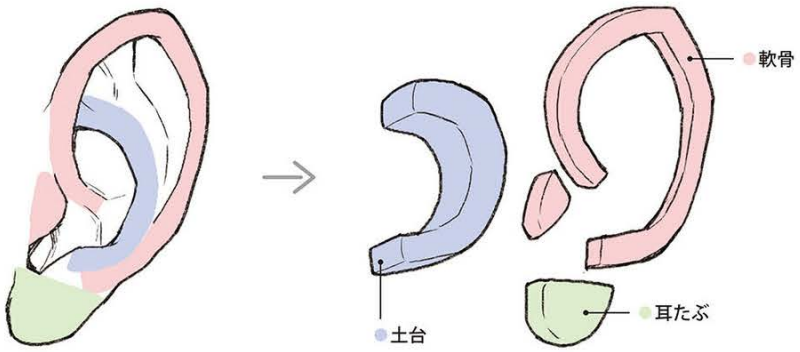
唇を歪ませたとき、内側の歯までつられて斜めになってしまってはいけません。

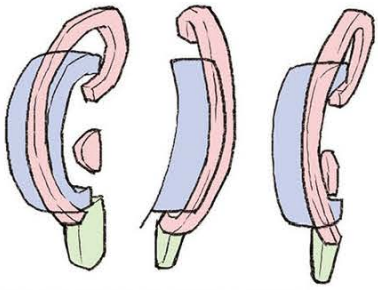


耳の描き方

土台・軟骨・耳たぶの３つに分けて考える

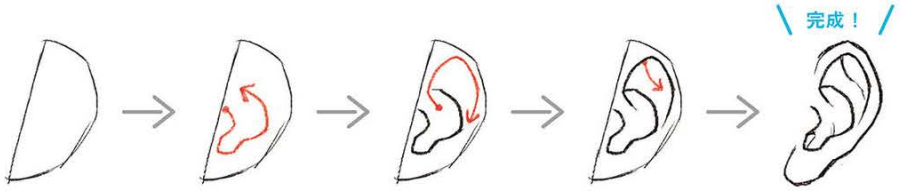
一見複雑な構造のように思えて描き方に悩む耳ですが、土台部分と外周の軟骨と耳たぶに分けて考えるとわかりやすくなります。





後ろから見た耳もパーツ分けして考えると
描きやすくなる

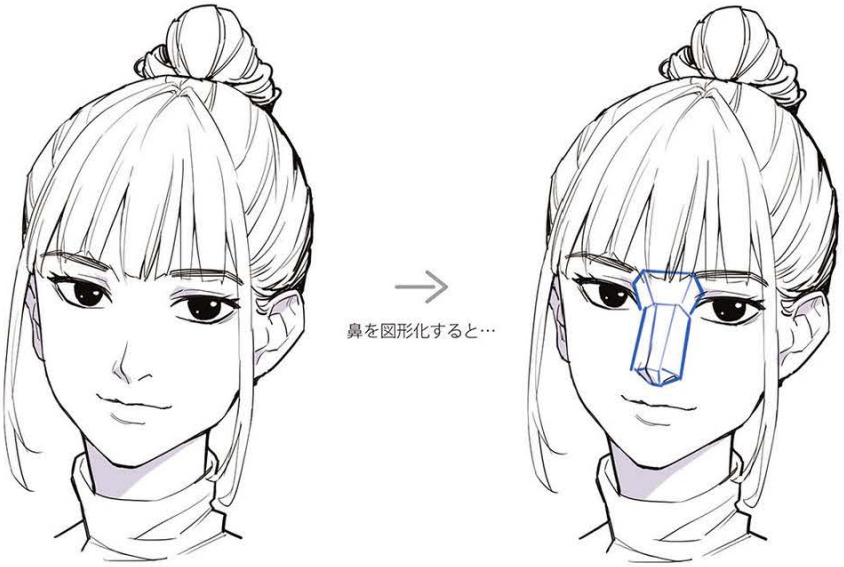
耳の簡単レシピ

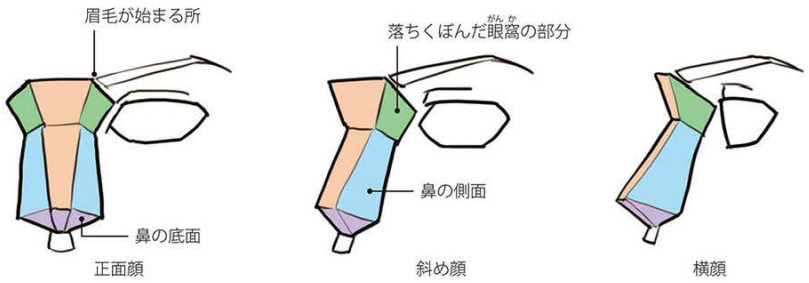


鼻の描き方から導く顔のバランス

図形化して考える

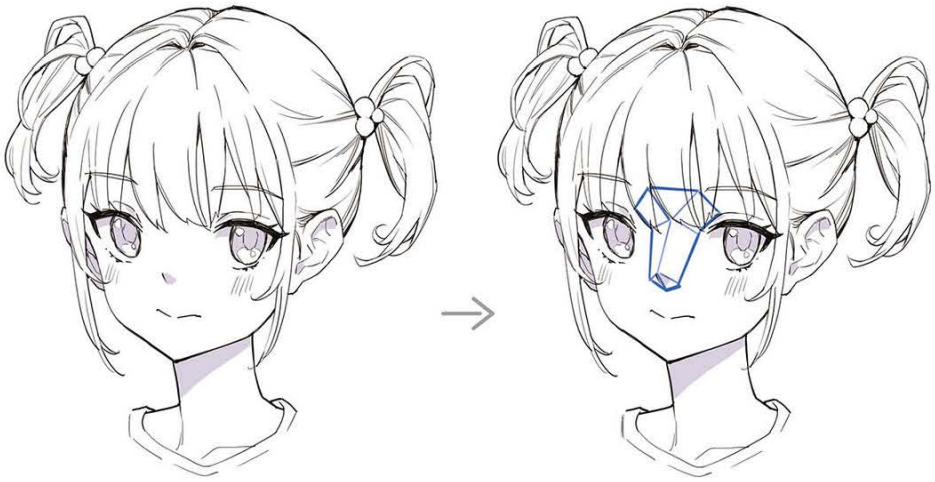
鼻を図形化すると下の絵のようになります。P105で説明した眉間の台形から鼻筋を繋げ、側面と底面を面で割ります。立体的に図形化することで、いろいろな角度で想像しやすくなります。

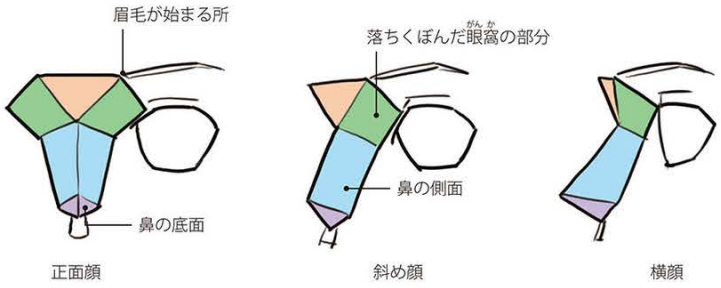




デフォルメした鼻の描き方

萌え系イラストでよく見る「点」で描いたようなデフォルメ鼻は、下の絵のような立体感で考えることができます。鼻筋（はなすじ）がデフォルメされて、線に近くなります。





顔パーツのバランス

眉、目、鼻の３つのパーツを三角形のシルエットの中におさめるように配置すると、バランスが取りやすくなります。

いろいろな角度で鼻を描いて立体感を掴みましょう。図形でアタリを描いてみると、どこが出っ張っていてどこが凹んでいるのかがわかりやすいです。

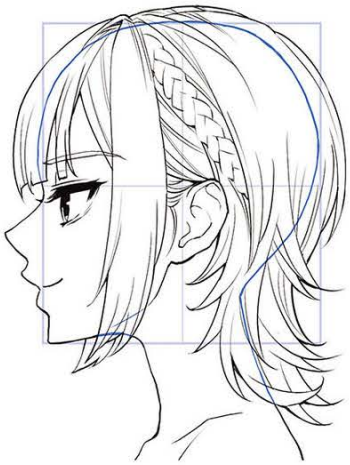
これで顔のパーツはすべて解説しました。
目、口、耳、鼻を組み合わせて、人の顔を描くことができるようになったはずです。パーツの立体感を把握したら、「顔の描き方」の最初に立ち戻って理解度を試してみましょう。

応用編

アオリ（ローアングル）の顔

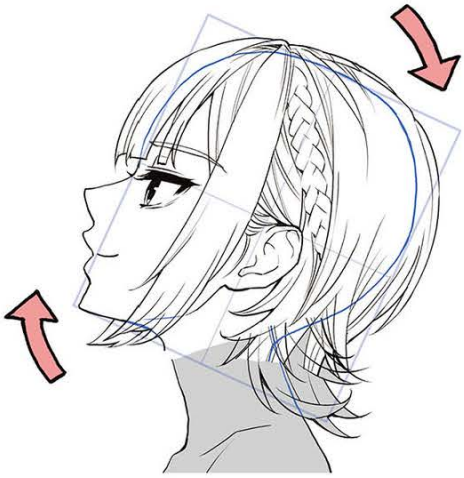
アオリ（ローアングル）の顔は描くのが難しいので、横顔を使った裏技を紹介します。

1 横顔を描く

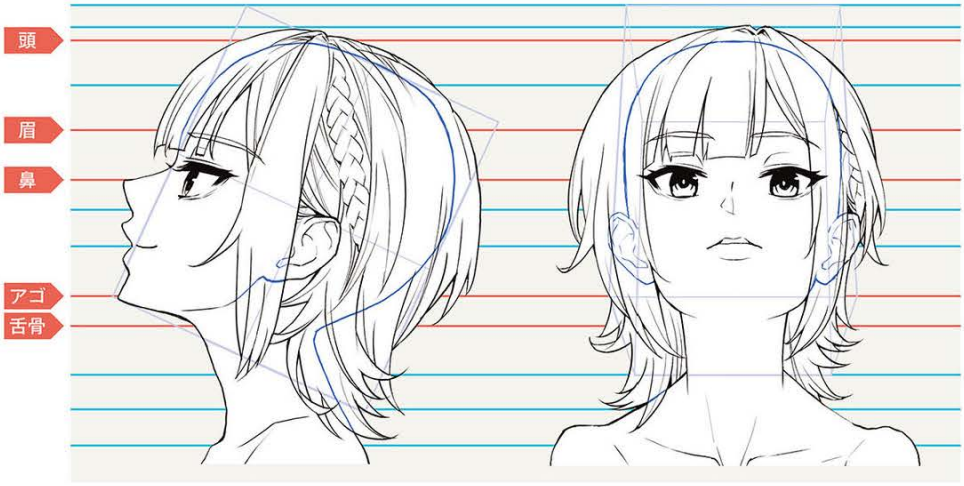


横顔の描き方を参考にキャラを描きます。

2 回転させる



横顔を好きな角度に回転させます。アナログの場合は顔部分の紙を切って回転させるといいです。



頭のてっぺん、眉、鼻先、アゴ先、舌骨、その他ポイントに水平にグリッドラインを引きます。それを元に正面の顔を描いていきます。

アオリの参考写真があればそれを見ながら整えてもいいでしょう。無ければ自分の顔を撮影してみましょう。

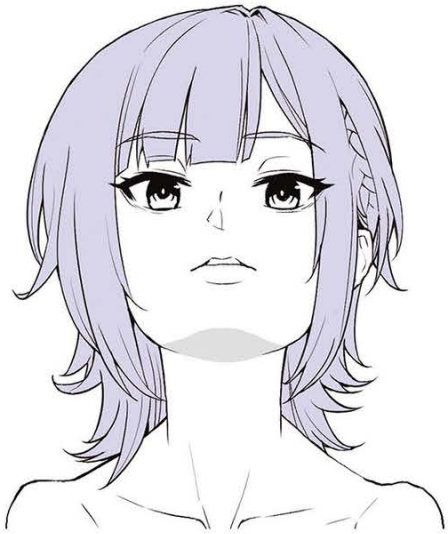
アゴの輪郭は描くとかわいくなくなる？

アゴの輪郭をしっかりと描くとガッシリして見えるのでかわいくないです。
そもそもイラストにした段階である程度は現実よりもデフォルメされているにも関わらず、アゴの輪郭をしっかり描くことで「ゴツイ」印象が与えられるので、意図した絵から離れてしまいがちです。その解決策を３つ紹介します。

POINT 首の細さとの関係

現実では首は意外と太いですが、イラストでは細くすることが多いです。細い首が頭部のどこから繋がっているのか？　ということがアオリの視点ではよく見えてしまうので、イラスト的に嘘がつきにくいということも描くのが難しい理由です。

1. 影だけで表現してみる

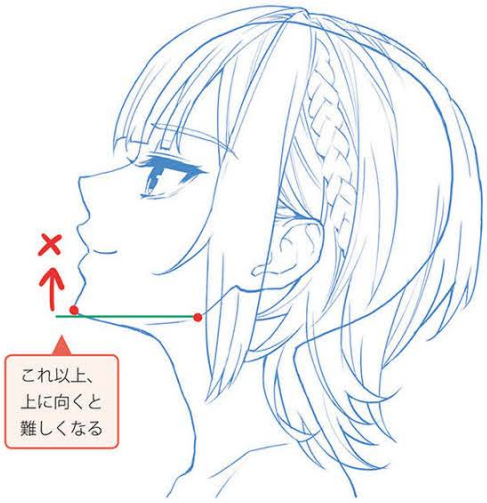


違和感を無くすためにはアゴのラインにも「省略＝デフォルメ」を適用します。
ガッシリ見えてしまう部分を描かず、輪郭のシルエットだけを描き、そこに影だけで表現するのも有効です。

2. 斜めのアオリにする

正面のアオリより、少し斜めの方が違和感を無くしやすいです。
ガッシリ見える下アゴが手前側だけであること、ほっぺたの柔らかいラインを描くことができること、この２点でゴツゴツした印象から離れることができるからではないでしょうか。

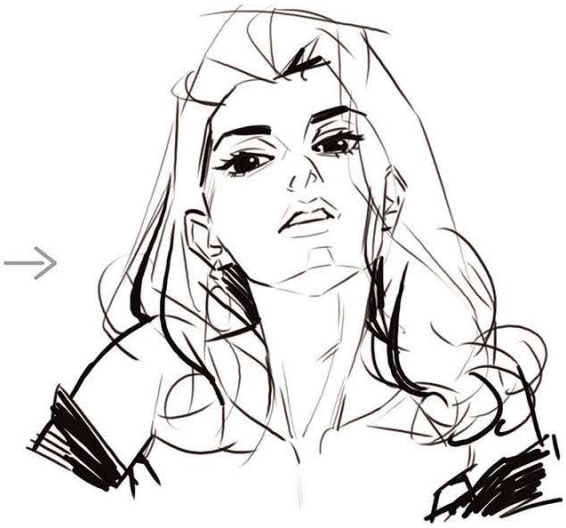
3. アオリで描かない



３つ目は少し消極的な解決策ですが、そもそもあまりかわいくならないローアングルの顔を避けることです。
横顔で見たときにアゴ先と下アゴが水平に揃う角度以上に顔を上に向けると、どんどん難しく、かわいくなくなってしまうので、必要に迫られない限りそれ以上顔を上に傾けないようにします。

画像を回転させる裏技は邪道？

アオリの顔を描くとき、写真を参考にするのはもちろん大事です。
顔だけのクロッキーもおすすめしますが、デフォルメされたイラストに落とし込むときに、どうするかを苦労する初心者が多いのではないでしょうか。横顔から始めるこの方法は、構造の理解にも役立ちます。



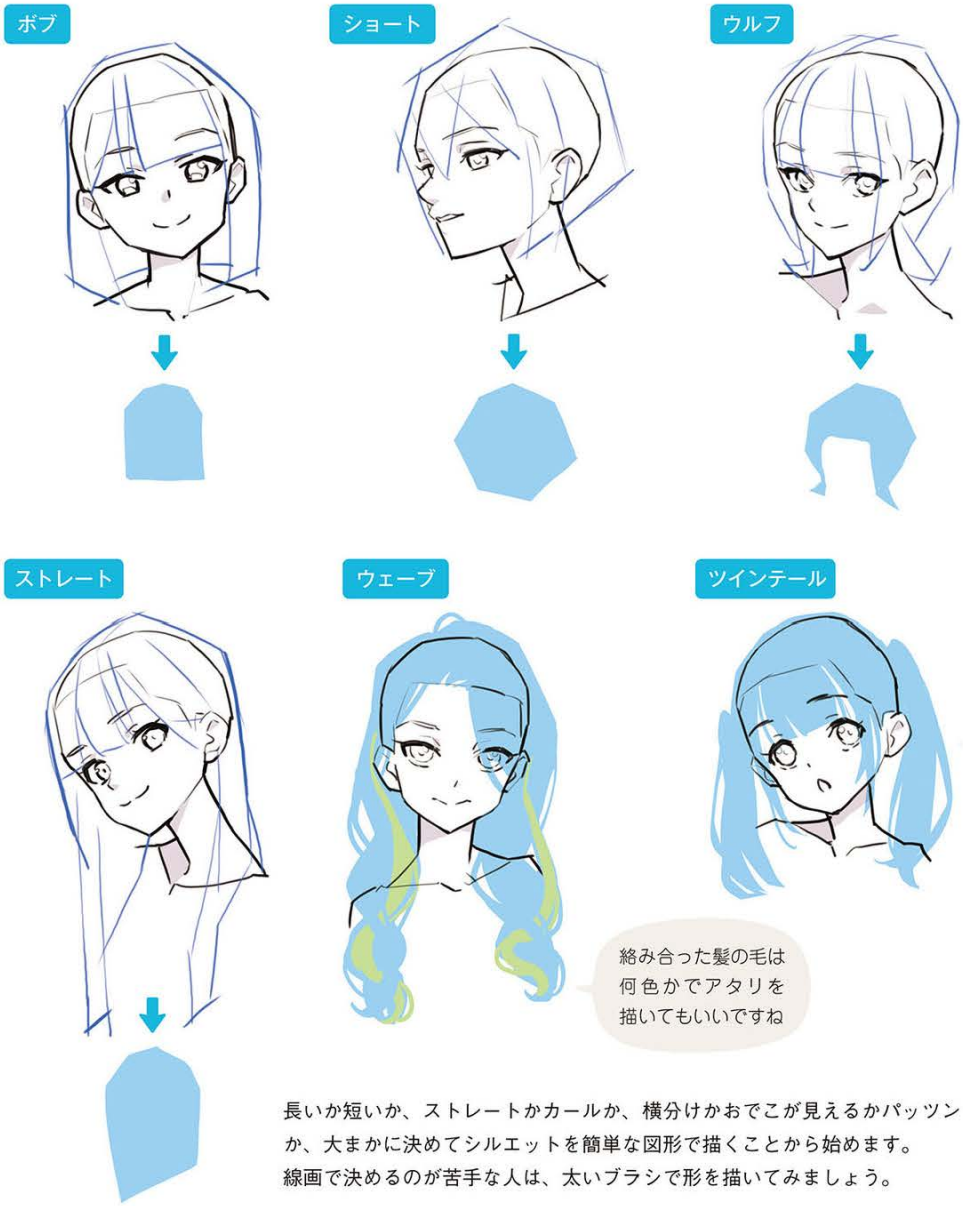
回転ツールなどを使うと邪道と思う人もいるかもしれませんが、結果的に描ければいいと思います。
また、何度も描いているうちにバランスを理解して、回転しなくても描けるようになるでしょう。
整えるときに実際の写真を参考にすることで、正確性も上がります。
この方法は、とっかかりに悩む人に提示するひとつの方法なので、立体的に構造が把握できる人は最初から正面向きで練習しても構いません。

髪の毛の描き方

髪の毛を描くときも立体感を意識します。髪の毛が平面的になりがちな人は、次の１～５のポイントをチェックしてみてください。

1 長さとシルエットを決める

髪型は長さとシルエットが決め手です。髪型資料を見て、最初に好きな長さとシルエットを決めましょう。

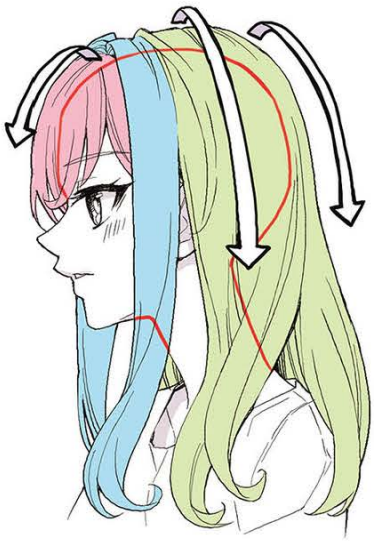


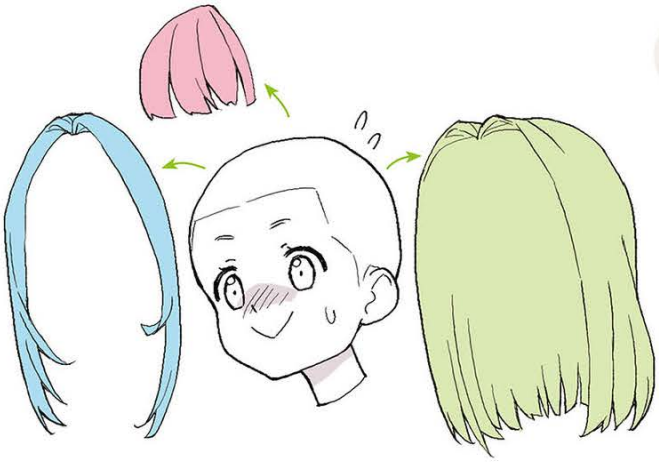
長いか短いか、ストレートかカールか、横分けかおでこが見えるかパッツンか、大まかに決めてシルエットを簡単な図形で描くことから始めます。
線画で決めるのが苦手な人は、太いブラシで形を描いてみましょう。

2 3つのパーツに分ける

髪をバング、サイド、バックの3つに分けます。それぞれの流れを個別に把握すると、シルエットを掴みやすいです。3つのパーツ分けはかなり短い髪型では使いません。その場合については後述します（P135～136）。

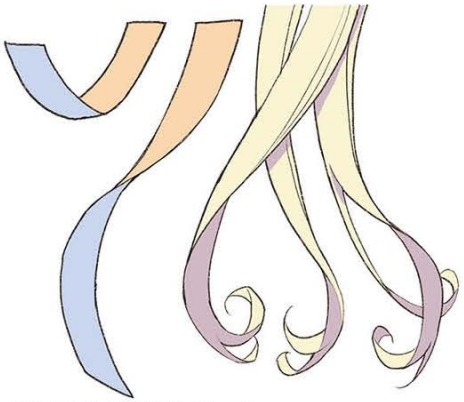
髪の毛は頭皮から一度上に伸びてから下がります。髪の毛自体の厚みも加わるので頭よりも大きめにシルエットを取ります





3 毛束はリボンをイメージする

長い毛束はリボンをイメージします。裏表があって、翻(ひるがえ)る感じで描きましょう。
毛先の方でカールしていたり、裏表が見えると軽い印象になります。

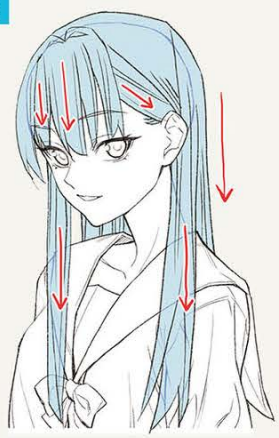


風にたなびくリボンをイメージ。
オレンジが表側で青が裏側

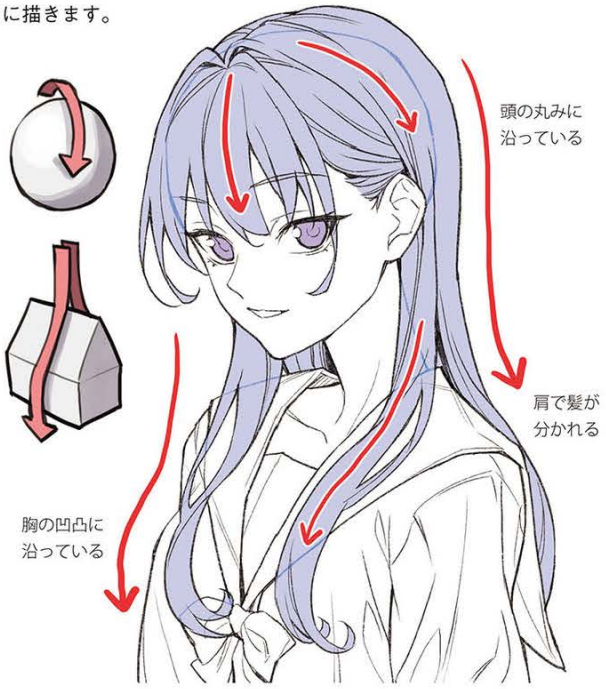
4 頭の形に沿わせる

頭の形や肩、胸の凹凸で形が変わるように描きます。

×

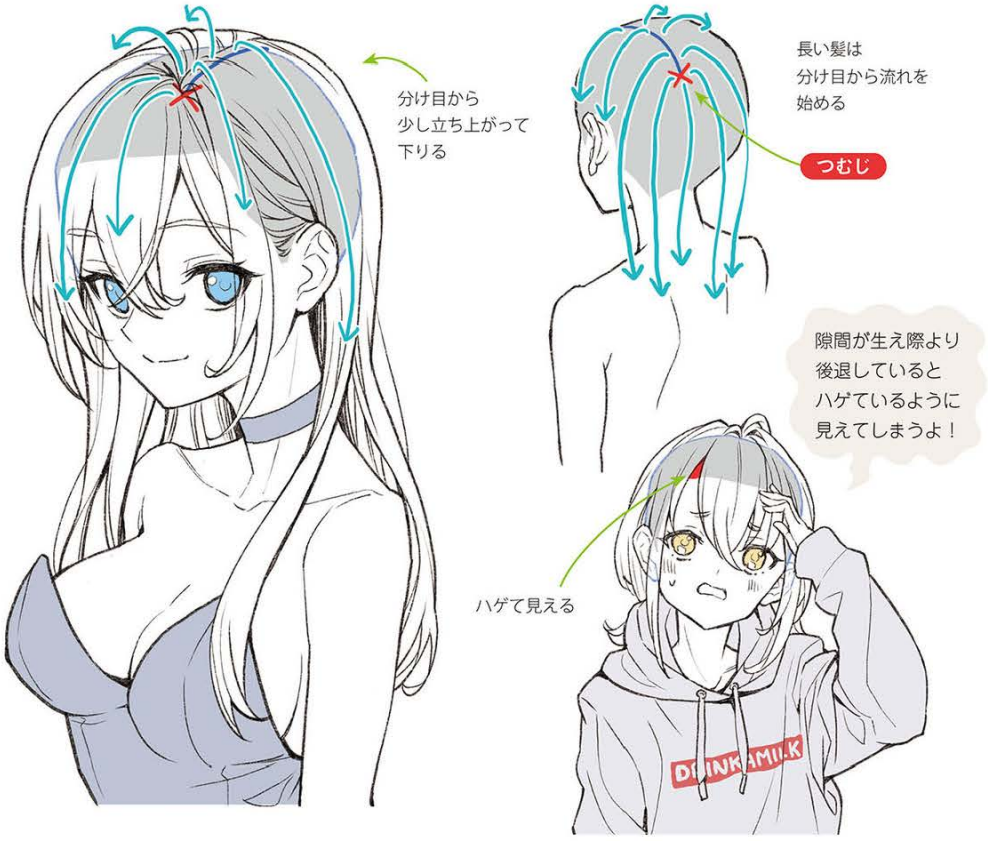


頭や身体の凹凸を無視して
真っすぐに描いてしまっている



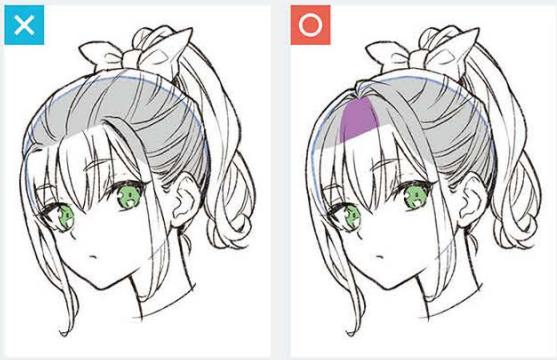
5 生え際と分け目を決める

下の絵では、髪が生えている部分をグレーに塗りつぶしています。このように生え際を決めておくことで、違和感のある隙間ができなくなります。分け目を前髪部分からつむじまで決めておき、そこから流れを描いていくとわかりやすいです。



前髪の生え際に注意

前髪は、生え際だけから生えている訳ではありません。生え際のラインぴったりの場所から前髪を描かないようにしましょう。
OK例の紫色に塗った部分のように、生え際を底辺とした台形のパーツから前髪が生えていると考えると、バランスよく描けます。



髪型のバリエーションとコツ

比較的短いショートやボブは線のストロークが短いので、髪の毛の最初の練習に適しています。色を塗る前提なら髪の線を増やさず、外側の主な輪郭線を描くだけでも大丈夫です。

髪の毛を描くときにもできるだけ資料を用意しよう！

資料からはシルエットを読み取るよ！

ミニボブ

口元辺りから肩までの間で切り揃えられたヘアスタイルをボブと言います。中でも、アゴラインでカットされたボブはミニボブです。

分け目を決めて、そこから髪の流れを頭の形に沿って描く

いわゆる「天使の輪」と呼ばれる光が反射する部分や、凸になっている部分の線を細く飛ばすようにしてハイライトを表現する

長さを揃えるためにアタリの線を下描きで描いておく

ショート

マニッシュショート、ハンサムショートなどと呼ばれるショートヘアは、ひし形のシルエットをしています。ここに襟足を足すと、ウルフ（P131）に派生できます。

こちらのショートは分け目を頭の中心から少しずらした

ミディアム

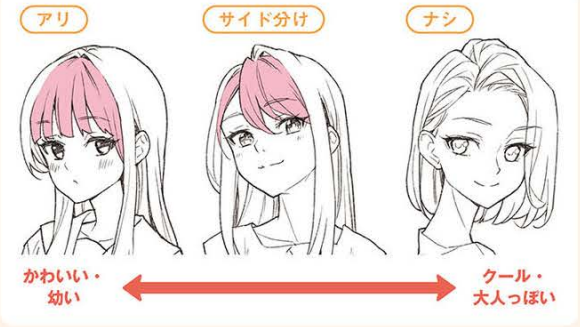
ボブより長く、鎖骨あたりまでの長さがミディアムです。段階的に髪の長さを変える「レイヤー」を意識してシルエットを作るとおしゃれな印象になります。

ミディアムのシルエット

中間の長さの「ミディアム」は、肩から鎖骨あたりに毛先がきます。シルエットとしてはストレートかワンカール（毛先を１回巻いている）になり、内巻きはフェミニン、外ハネはクールな印象になります。

POINT バングのアリ・ナシ

バング（前髪）のアリ・ナシ、センター分け・サイド分けも髪型の要素で、キャラの性格付けにも影響します。一般的には前髪があると幼く、横分けだとおしゃれ・年上っぽいなどの印象を与えます。

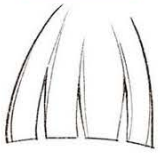


パッツン

毛先が一直線に揃っているヘアスタイルがパッツンです。パッツン部分の線を描くか描かないかは好みです。色を塗る前提ならば、描かずに色だけで表現することもできます。

いろいろなパッツン部分の表現

ピッタリ

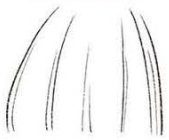


しっかり描くと、きれいに切り揃えられた感じに。

ニュアンス

ラインは揃いつつもしっかり描かないと、雰囲気パッツンに。

描かない



線だけでパッツンを表現。エアリーな印象。

色を塗る

色を塗って表現。パッツン部分に髪の影を描くと◎。

ウェーブ

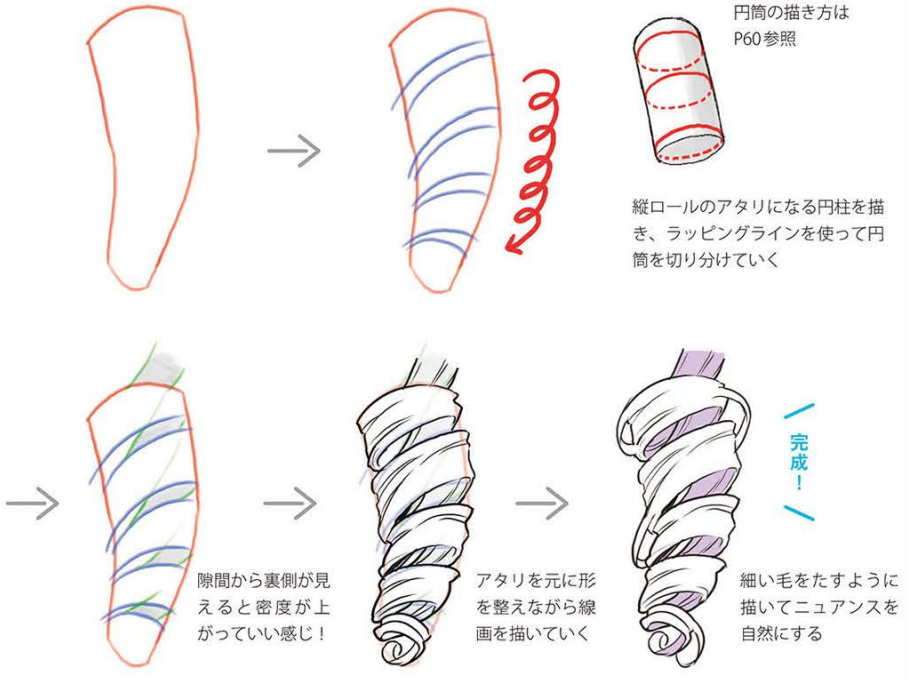
髪の束が絡み合ったウェーブは線画から描くと大変ですが、束ごとにシルエットを考えると描きやすくなります。

下描きでは束ごとに色を変えて分かりやすくする

縦ロール

ウェーブの派生として、縦ロールがあります。
マンガやアニメでは、お嬢様キャラによく見られるヘアスタイルですね。
円筒のシルエットを作って描いていきます。

縦ロールの簡単レシピ



ウルフ

ウルフは、ショートのシルエットに襟足を足したような髪型です。首元にくびれがあるので、軽さとおしゃれな感じが出ます。
レイヤーで長さに段を作るといいでしょう。

レイヤーで段ができて、首元がくびれている

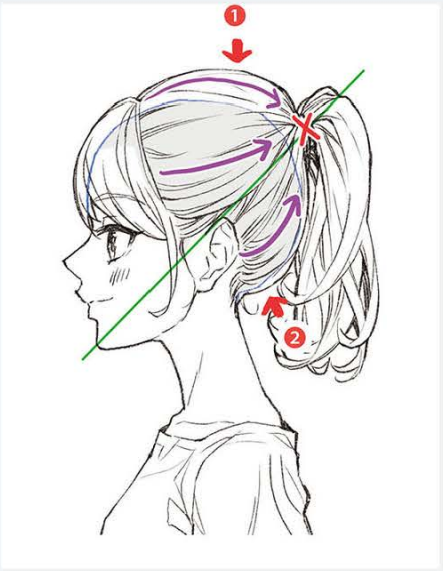
ポニーテール

髪をひとつに束ねたヘアスタイル。束ねた髪の毛を描くときは、束ねるポイントを決めて、ポイントにめがけて髪の毛の流れを集中させます。

ポニーテールの位置による印象の違い

高

頭の上にボリュームがあると、華やかでアクティブな印象になります。
アゴと耳の上をつないだライン上に、結んだ部分があると前からも見えるポニーテールになり、幼くてかわいい印象になります。

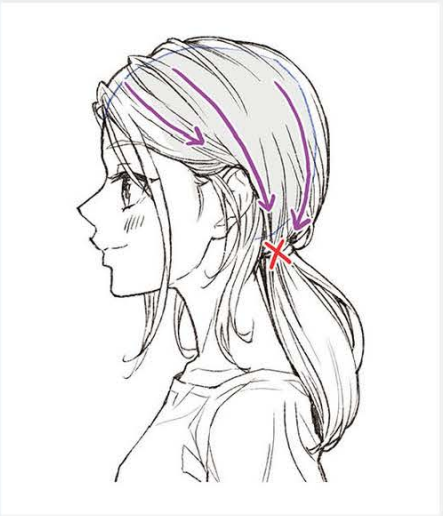


❶いわゆるポンパドールと呼ばれるような、トップにボリュームがあるふんわりした結び方にすると、お姉さんぽくおしゃれになる

❷まとめ方にもよるが、うなじ周辺はふわっとしているほうがかわいい

低

結ぶ位置を低くするほど、落ち着いて大人っぽい雰囲気になります。
低い位置で引っ詰め髪にすると、就活生やまじめキャラといったフォーマルな雰囲気や知的な印象になります。逆に、低い位置でラフにまとめ、顔周りにふわっとした毛を残すとおしゃれな大人といった印象に変わります。

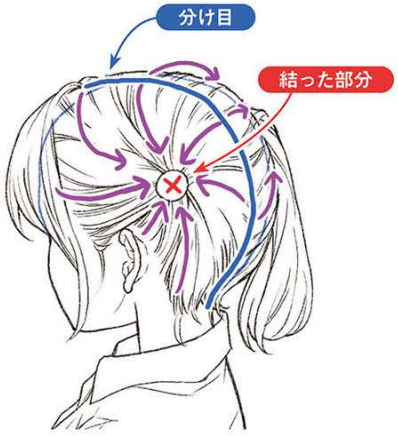


まとめ位置を変えたら、髪の流れをそこに集めよう

ツインテール

ツインテールは、頭の中心に分け目があり、うなじまで続いています。左右に分けた髪を頭の形に沿って、それぞれ結った部分に向かって集めると描きやすいです。左右で結った高さに違いが出ないように、パースに注意しましょう。

ツインテールの分け目と流れ

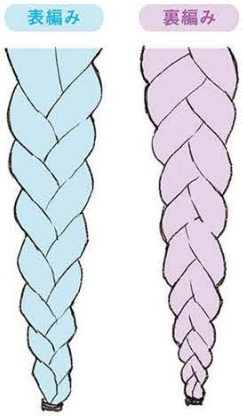


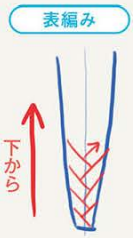
頭の形に沿って、結った部分に髪を集める

うなじやもみあげの
まとまらない毛を
描きすぎるとボサボサな
雰囲気になるので、
意図が無い限りたくさん
描かないようにしよう

三つ編み

角度の違う「表編み」と「裏編み」がありますが、どちらで描いても構いません。一説によると、裏編みの方がふんわりと仕上がるそうです。

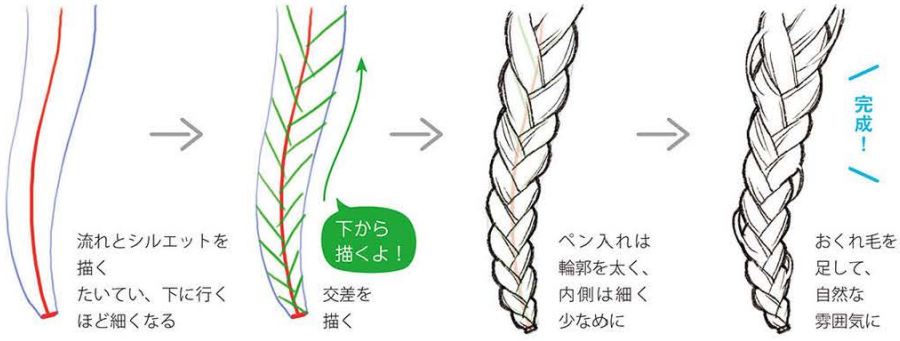




アタリを描くときは表編みは下から、裏編みは上から交差を描いていくと簡単です。

結び始めの位置は、耳の後ろからうなじくらいまでの間が一般的です。

三つ編みの簡単レシピ

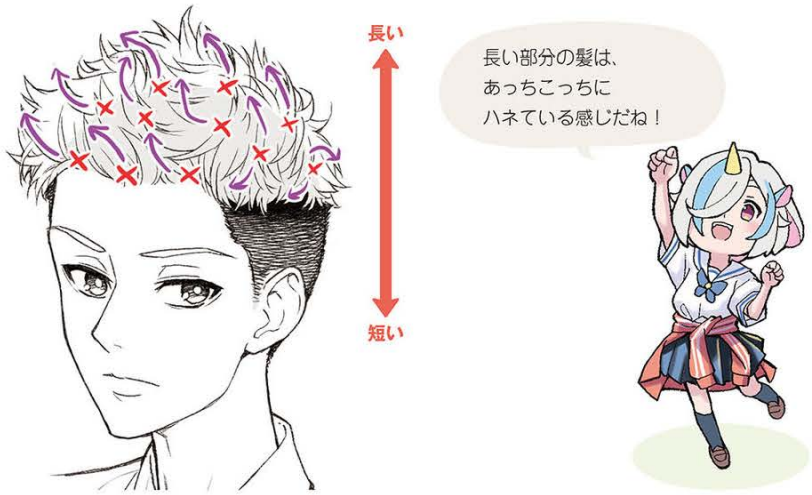


ベリーショート

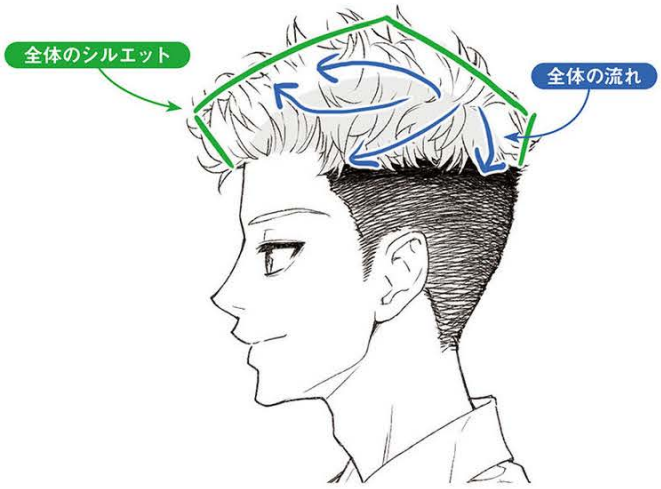
短い髪の場合、長い髪のようにパーツに分けて考える必要はあまりありません。
髪が短いと、長い髪のように下に生えている毛が隠れないので、髪束があらゆる場所から生えているのが見えます。トップから刈り上げ部分、または襟足にかけてだんだん短くなるように描きましょう。

シルエット重視で描く

あらゆる場所から短い毛束の流れを描きます。
この場合は刈り上げ部分に近づくにつれて、だんだん髪を短くしています。



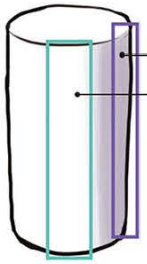
全体のシルエットや、髪の毛を流す方向を決めておくと描きやすくなります。
線画の場合は、まず外側の輪郭をしっかりと描き、内側は影になる部分や流れを描きたい部分だけ描き込むようにします。



刈り上げの表現方法

色を塗らない場合、短く刈り上げた毛はカケアミで表現できます。カケアミの量でグラデーションを調整します。

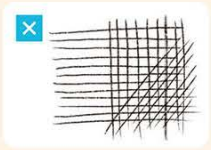
頭部を円筒に見立てると……



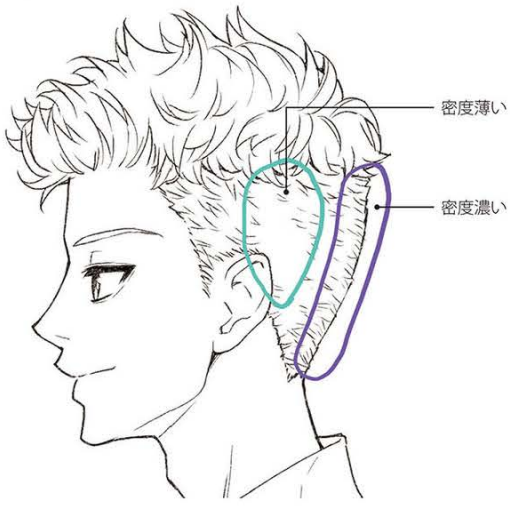
襟足に近づくにつれて毛が短くなるのでカケアミを薄くしていったり、円筒の側面に近づくと毛が重なって見えるため、カケアミを濃くしたりします。

POINT カケアミ（ハッチング）

「ハッチング」とも呼ぶカケアミは、縦・横・斜めに重ねるのではなく、平行線を少しずつ角度を変えて重ねていくときれいに描けます。立体に沿うように描くのもいいでしょう。



白い髪の場合は、毛のタッチを段階的に減らしていくといいでしょう。
立体感と毛の流れを意識して、密度を調整します。

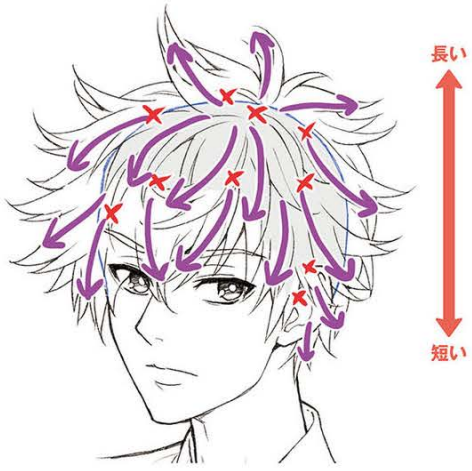


ショート

少年漫画のヒーローによく見られるショートヘア。
あらゆる場所から毛束が見えます。
誇張表現でさらにツンツンさせてもいいですね。

頭部と生え際を最初にちゃんと描いておくと、髪の毛が変な場所から生えたり、ハゲた隙間ができないのでおすすめ

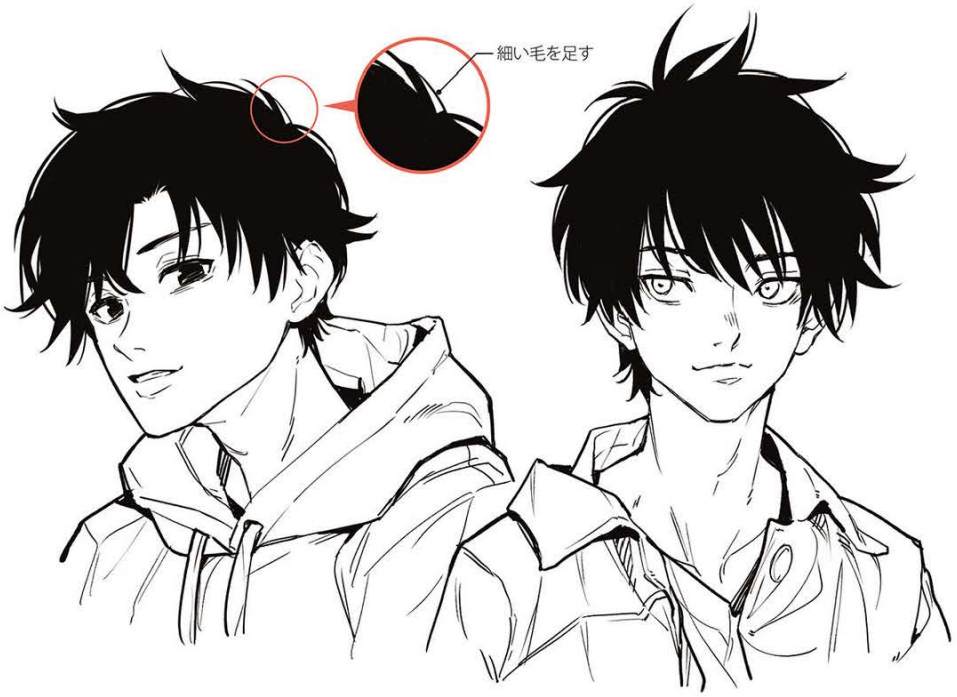
つむじを中心に、段階的に場所を変えて短い毛の流れを描いていくといいでしょう。襟足に近づくにつれてだんだん短くなります。



頭皮よりも上からは生やさないようにすると、バランスが崩れにくい

黒ベタ髪の毛の表現

黒一色に塗る黒ベタの髪の毛は、髪の毛の流れが見えなくなります。そんなときは、毛束の隣に細い毛を足すことで繊細さを出すことができます。



黒く塗ってしまう場合でも、髪の流れや長さはきちんと意識して描きましょう。シルエット崩れを防止できます。

輪郭だけ描いて、中を塗りつぶすのではなく、しっかり流れを考えて描く

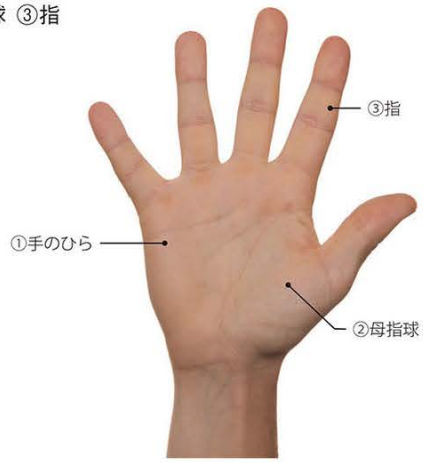
SECTION 02

手の描き方

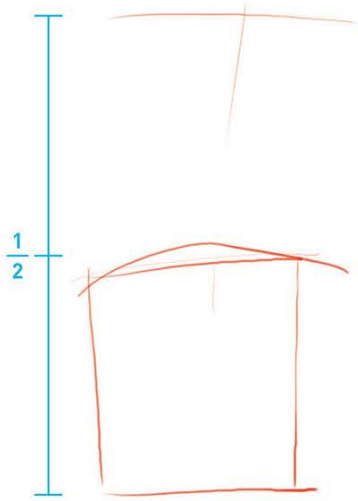
手は重要なパーツです。キャラクターの顔に手が添えてあるだけで見栄えと表現力がアップするので、うまく描きたいですね。自分の手をモデルにするのが一番手軽ですが、理想の手を描くために、構造を図形化して単純な形で覚えていきます。

手のひら側の手の描き方

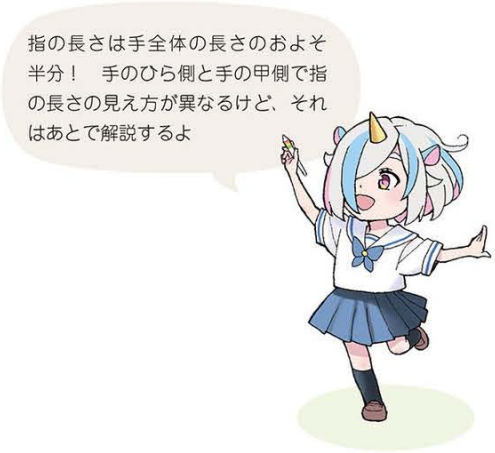
手のパーツを①手のひら（または手の甲）②母指球 ③指の3つに分けて考えます。



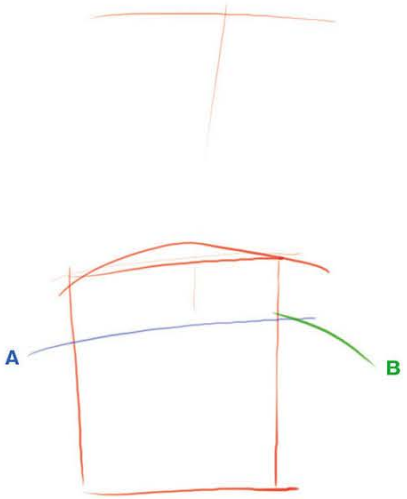
1 手のひらを四角く描く



全体の大きさを決めたら、半分くらいの位置で手のひらを四角く描きます。
指の根元側は中指を頂点に円弧にしておきます。手のひらを四角く描いてから、同じ長さで指を描いてもいいでしょう。

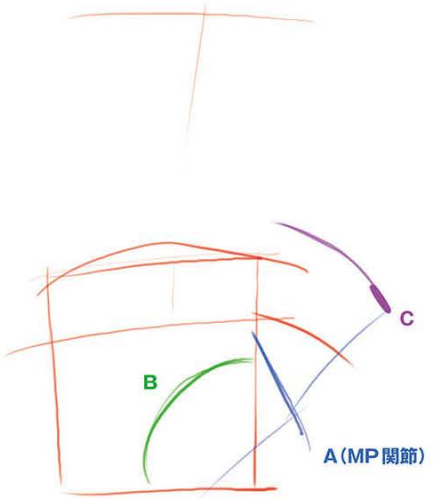


2 手のひらをシワの部分で分ける



手のひらをシワの部分で分けます（**A**）。手相で言うと、感情線に相当するシワです。
親指をぴったり揃えたときに、親指の関節がこのシワに揃うので、その延長線上に親指関節のアタリを描きます（**B**）。

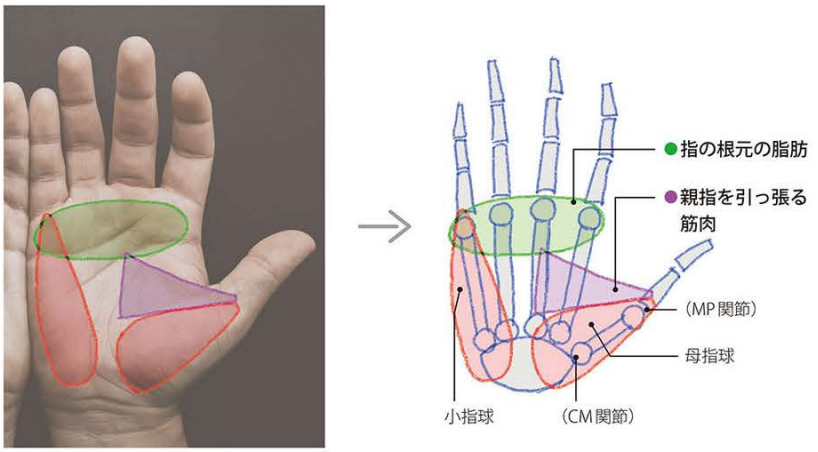
3 親指の位置を決める



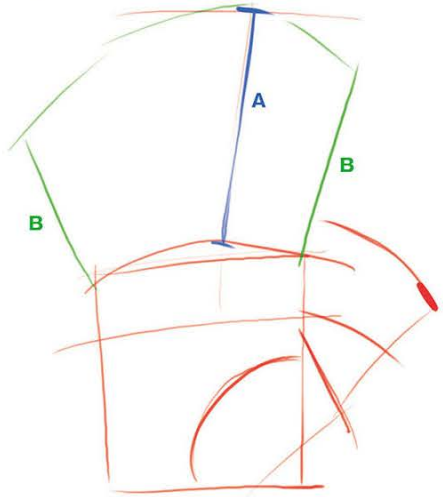
親指の付け根は手のひらの四角のすぐ外で、MP関節と呼ばれます（**A**）。親指の土台となる母指球を描きます（**B**）。親指を内側に引っ張る筋肉がここにあり、CM関節と呼ばれる手首の近くの関節から親指は内外に動きます。親指の先は、指を揃えたときに手のひらから少しはみ出すくらいに描きます（**C**）。

手のひらの３つの膨らみ

手のひらには3つの膨らみがあります。指の根元の関節部分・小指球・母指球です。母指球、小指球は涙状のフォルムです。脂肪と筋肉の塊として覚えておくと、いろいろな角度で形がとりやすいです。中指から親指を引っ張る筋肉もついでに覚えます。

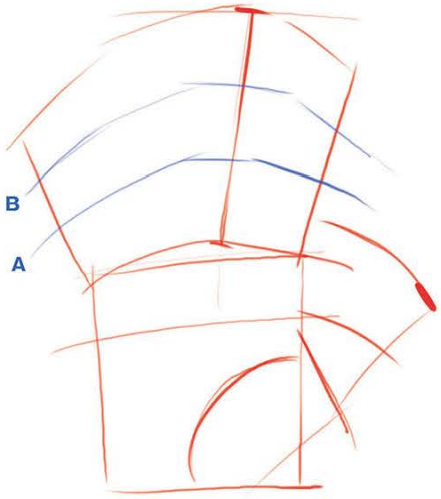


4 4本の指の位置を決める



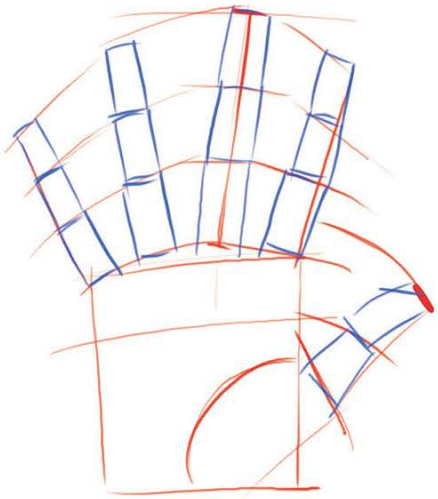
4本の指はまとめてシルエットをとります。
たいていの人は中指が一番長いので、まずこれを基準にして描くといいです（**A**）。
人指し指と小指の長さと角度を中指と比べて求め（**B**）、4本のシルエットを整えます。

5 関節を描く



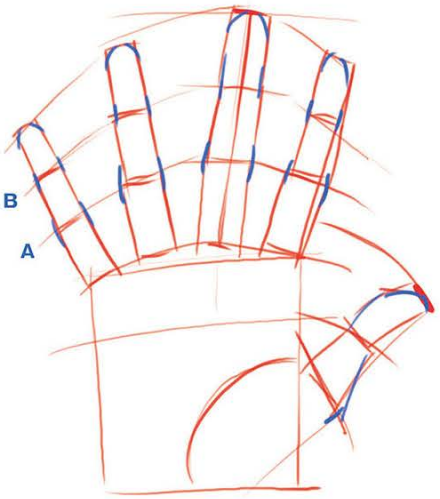
第二関節（**A**）を扇状にまとめて描きます。第一関節（**B**）も同じです。
手のひら側から見た指の長さは指の長い人では根元から少しずつ短くなりますが、ほとんど変わらないです。手の甲側から見た指は比率が変わるので後述します。

6 指を描く



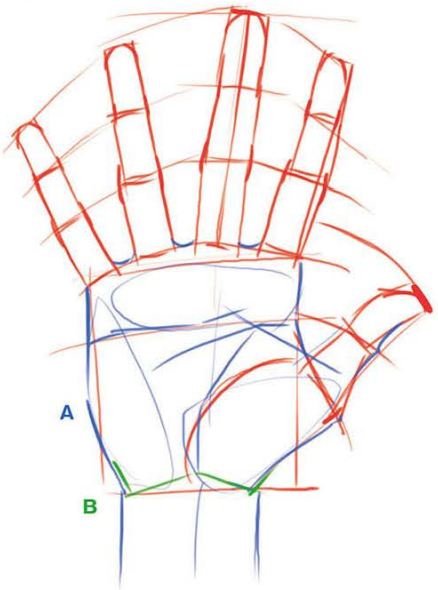
指は円柱や箱で図形化できますが、とりあえずは立体を意識せずに指先、または根元から四角で描いていくと簡単です。

7 指先を丸くする



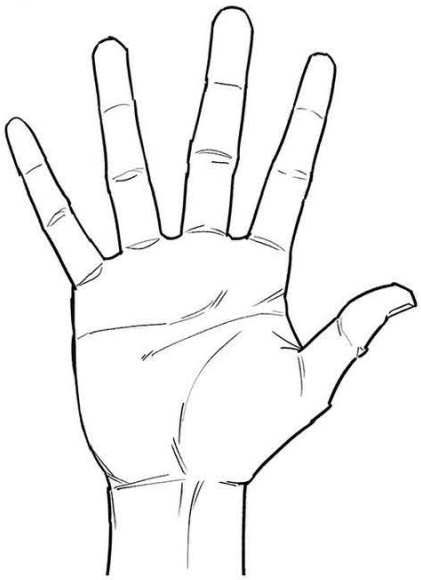
指先を丸くします。
第二関節（**A**）は幅が広く、第一関節（**B**）は幅を狭く描くとバランスのいい指に見えます。

8 手のひらを整える



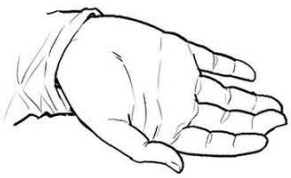
手のひらの3つの膨らみを意識して整えます（A）。
手首はWの形をして繋がっていて（B）、手のひらの幅は手首の幅より大きいです。

9 仕上げる



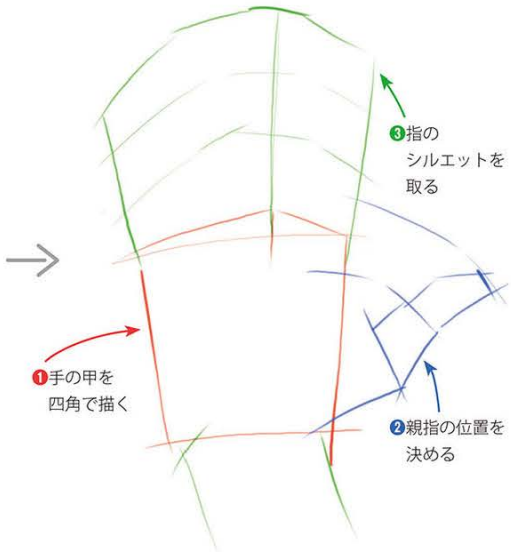
ペン入れをして完成です。
線画は基本通り、外側の輪郭は太く、内側は細く描きます。シワを描きすぎると年齢が上がって見えるので気をつけましょう。色を塗るならシワは無くてもOKです。

手は自分をモデルにするのが簡単です。ただ、自分の手が手のモデルのように美しければいいですが、そのまま描くと指が短かったり太かったりするので、理想の手をイメージしましょう。
女性は細く長く、男性は固くゴツゴツした感じに、子どもは丸く柔らかい感じにします。P176にいろいろな手を描いたクロッキーを載せているので参考にしてください。



手の甲側の手の描き方

1 シルエットで形を取る

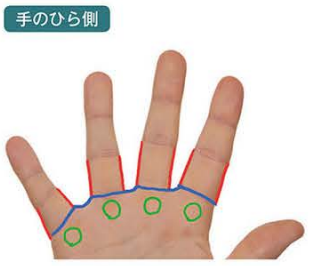


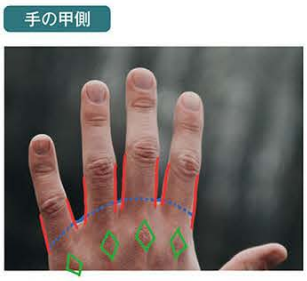
手のひら側と描き方はほぼ同じです。手の甲を四角で描いて、親指の位置を決め、指のシルエットを取っていきますが、ここで指の見え方が手のひらとは全く変わってきます。

指の見え方の違い

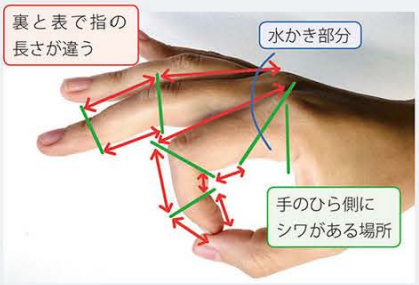
手のひら側から見ると、指の間の水かき部分が指の見た目上の根元です。

手の甲側からはその下まで指の輪郭が続いていて、根元の関節と一体となって見えるので、手のひら側よりも指が長く見えます。

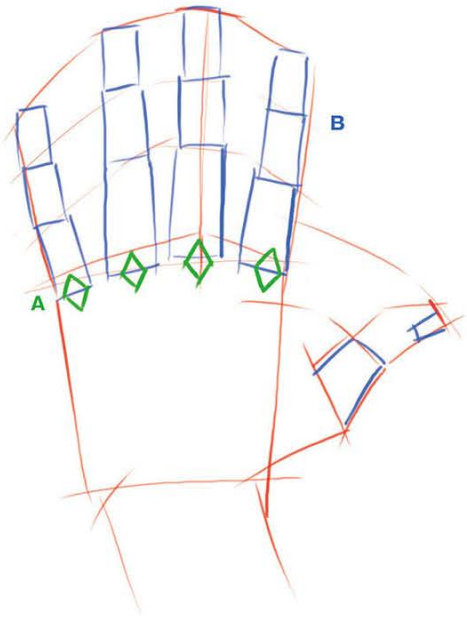




側面から指を見た場合、指が自然に曲がるように手の甲よりも手のひら側の方が関節と関節の距離が短くなっています。この差に気付いていないと、指の長さを間違えてしまうので注意が必要です。



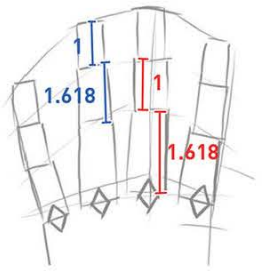
2 指を四角で描いていく



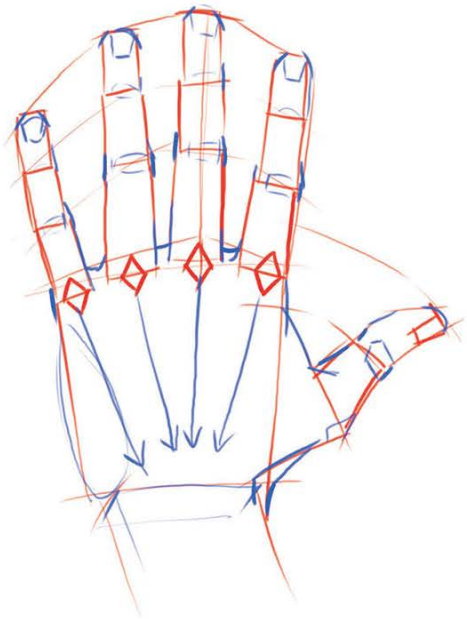
指の根元の凸部、手を握ると飛び出す中手骨（A）から指を四角で描いていきます（B）。手のひら側より少しずつ長いですね。

POINT 黄金比を活用しよう！

このとき、黄金比率「1：1.618」で指を描くと美しい長さになります。（※定規できっちり測ろうという意味ではありません。1.5倍強くらいかな、などのなんとなくの長さです）根元から段々短くしていけばいいですね。



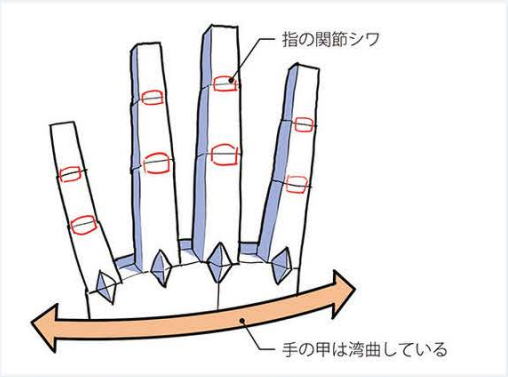
3 指を整える



指の根元の輪郭に注意して手のひら側と同じように整えます。手の甲の腱が手首に収束していることを意識すると、筋張った手の甲がかっこよく描けます。

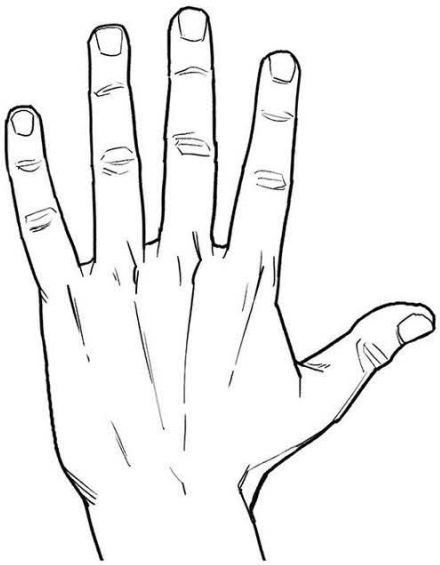
指の側面

P144の参考写真をよく見ると、わずかに右に角度がついていて、左側から指の側面が見えています。図形化すると下の図ようになります。



この場合、関節のシワを右寄りに描くといいことがわかります。手全体が内側に湾曲している構造なので、小指の側面は見えません。指の側面は意外と平たいので、自分の指を観察してみてください。

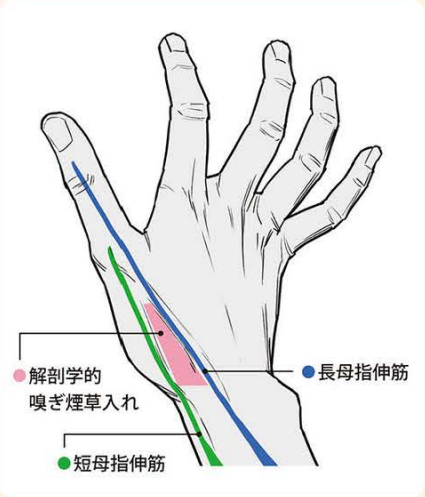
4 仕上げる



指の根元のオーバーラップに注意して仕上げます。男性の手なので固い感じに描いてみました。

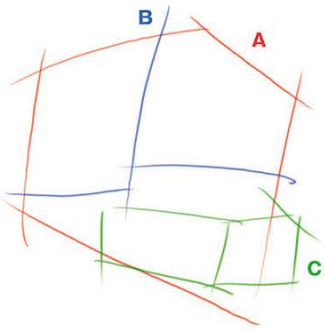
POINT 解剖学的嗅ぎ煙草入れ

親指の根元と手首の間には「解剖学的嗅ぎ煙草入れ」と呼ばれる２本の腱で囲まれた凹んだ場所があります。親指を反らせたときにできるくぼみで、痩せた人を描くときに表現すると雰囲気が出ます。



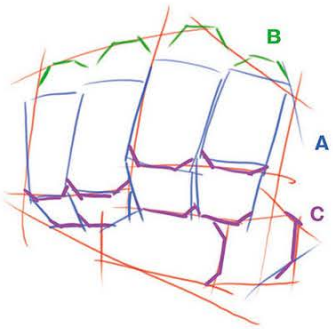
握った拳の描き方❶

1 シルエットで形を取る



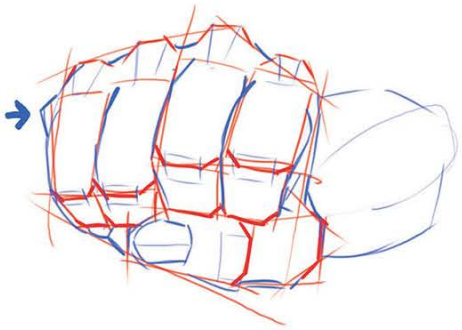
前から見た握りこぶしはシルエットで描きます。
中指の関節が一番飛び出るので、そこを頂点に形を取ります（**A**）。
指を２本ずつ真ん中で分け、第二関節のアタリを取ります（**B**）。
親指の形を四角で描いておきます（**C**）。

2 指を四角で描く



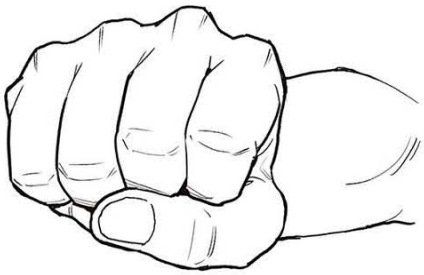
指を四角で描きます（**A**）。
関節の形は台形の立体感で描くことができます（**B**・**C**）。
人差し指・中指は母指球が干渉するためか、薬指と小指に比べて少し前に飛び出ています。

3 全体の形を整える



全体の形を整えます。
握り込んだときにできる小指根元の膨らみに注目。
小指球と指の根元の膨らみがぶつかって押し出されるのでこのようにはみ出ます。
人差し指の幅が膨らんでいるのも、同じ理由で指の肉が押し出されているからです。

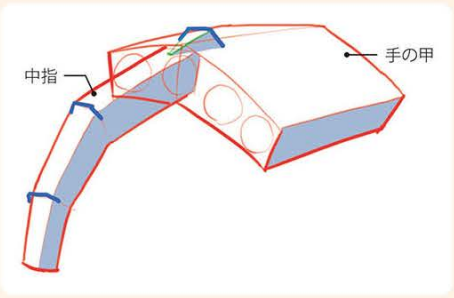
4 仕上げる



仕上げの例です。
色を塗る場合はここまでタッチを入れなくてもいいと思います。

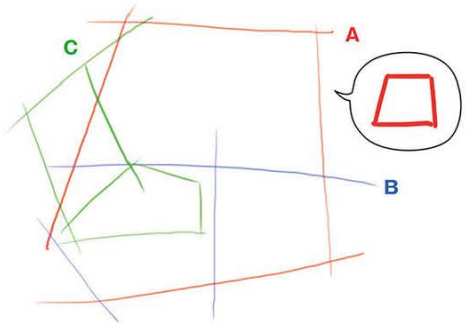
POINT 覚えておきたいポイント！

手の甲が瓦状に湾曲しているので中指を基準にしやすいです。握ると中指の節が一番頂点になります。
また、各指の関節は台形で立体感を掴みます。



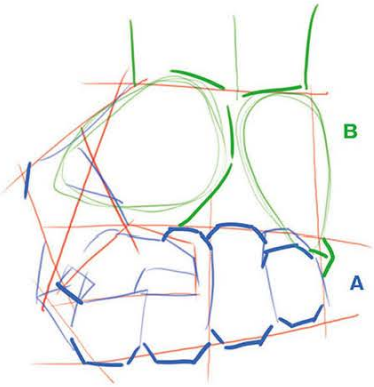
握った拳の描き方❷

1 シルエットで形を取る



全体のシルエットを取り（A）、指がある部分で分けます（B）。手首の幅よりも手の幅が広いので台形のシルエットになります。親指の形を四角で描きます（C）。

2 整える

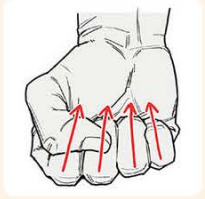


関節を台形にして描きます（A）。
小指球と母指球の涙状のシルエットを描いて（B）、手首との繋がりはW型にします。
小指の根元のはみ出した肉も忘れずに。

3 仕上げる

POINT 覚えておきたいポイント！

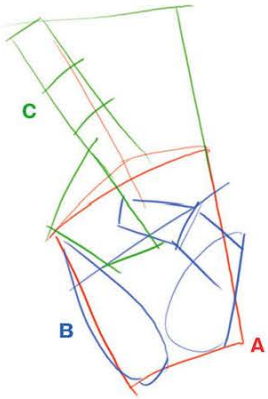
手を握ると指は手のひらの中心に向かって曲がります。
まっすぐ描いてしまわないようにしましょう。



ピースサインの描き方

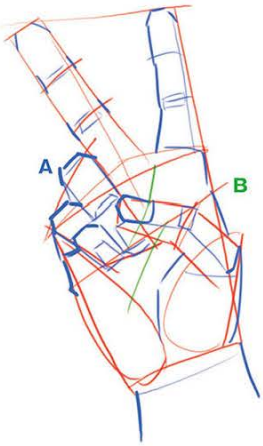
よく描くハンドサインなので
抑えておきたいところ！

1 シルエットで形を取る



手首から広がるように四角でシルエットを取り（**A**）、手のひらをふたつに分けたら、母指球と小指球の涙状の形と親指を四角で描きます（**B**）。
中指の長さと角度を決め、他の指も比較して描きます（**C**）。

2 整える

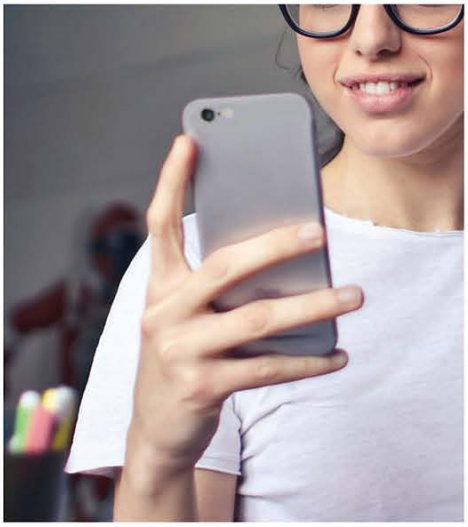


ここまでのポイントと同じようにして整えます（**A**）。親指は側面の線も描いてみました。
親指と中指を挟むようにすると手のひらに斜めにシワができます（**B**）。手のひらには握ったときにできる横のシワと、親指と外側の指で挟んだときにできる斜めのシワがあります。

3 仕上げる

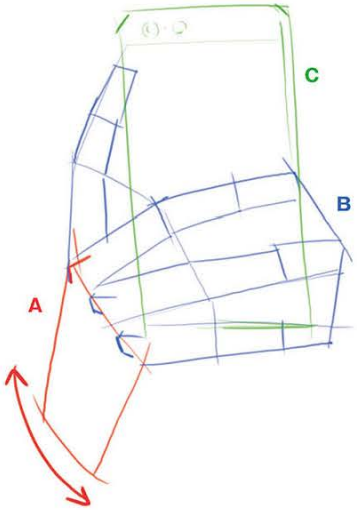
ピースサインは親指と中指がくっつきます。
そのとき中指は手のひらから浮いていることを自分の手を観察して確かめてみましょう。

スマホを持つ手の描き方



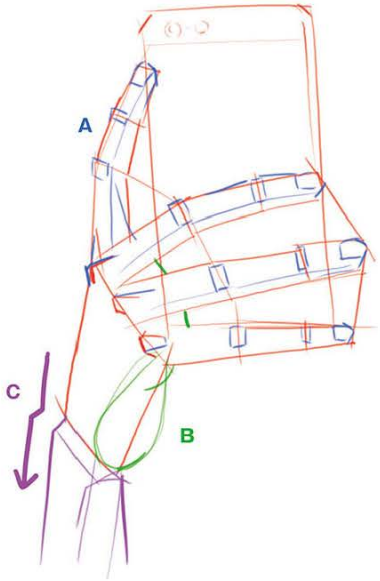
片手で持って親指で操作することが多いスマホ。
小指で底を支えて中指、薬指で持ち、人差し指は添えていることが多いです。自分でスマホを持ち、観察しましょう。

1 シルエットで形を取る



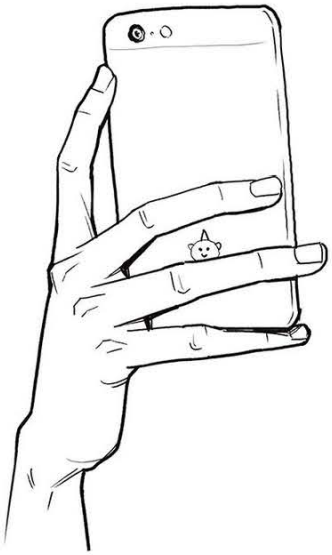
中指を頂点に湾曲していることを意識して、手首から広がるように四角を描きます（A）。中指の長さと角度を黄金比なども使いながら決めて、他の指も比較して描きます（B）。
スマホも描いておきます（C）。

2 整える



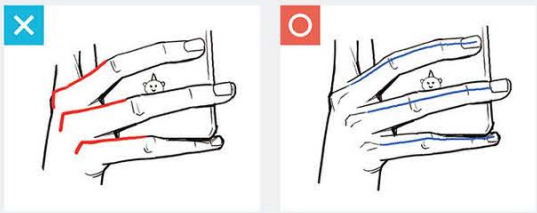
指の側面を決めつつ、関節のシワと爪の位置を描きます（A）。指の股の水かきを描き、小指球の膨らみを描きます（B）。手首周辺の前腕は板状のフォルムと解説しましたね。また、前腕と手の甲にはこのように段差があります（C）。

3 仕上げる



ここで注目してほしいのは指の根元の節と指の輪郭の関係です。どの角度で見ても節と輪郭を繋げて描いてしまう人がいますが、間違いです。節は指の中心にあるので、指を真横から見たとき以外は指の輪郭に繋げてはいけません。

節と輪郭は繋げない

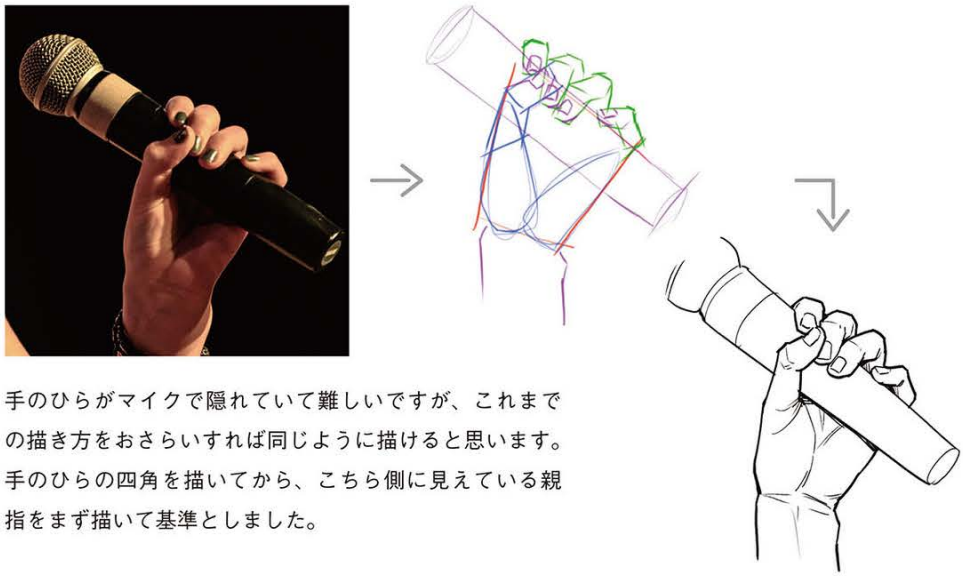


応用編

何かを持つ手の描き方

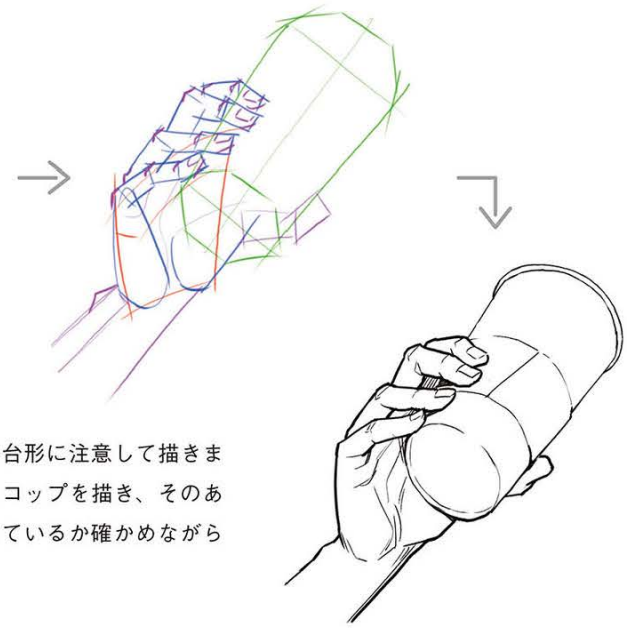
何かを持っている手は初心者には難しいモチーフですが、描く機会が多いシーンでもあります。ここでは、よく描くシーンを厳選しました。できるだけ資料を用意して描きましょう。

マイク



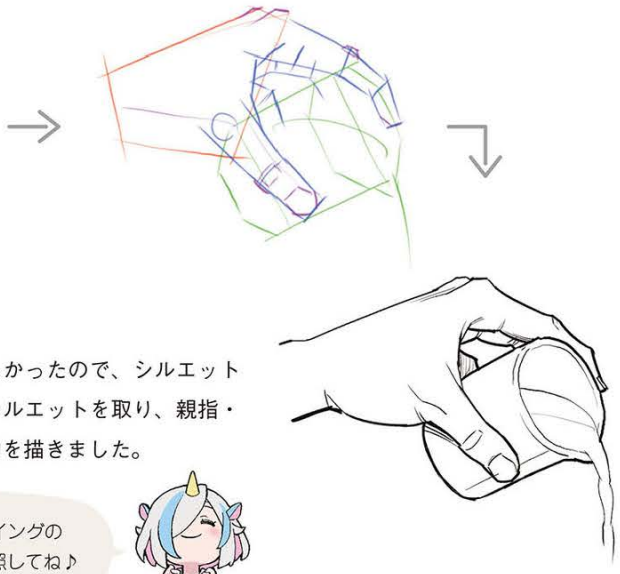
手のひらがマイクで隠れていて難しいですが、これまでの描き方をおさらいすれば同じように描けると思います。手のひらの四角を描いてから、こちら側に見えている親指をまず描いて基準としました。

紙コップ



湾曲している手のひらや、関節の台形に注意して描きます。私は手前の小指を描いてからコップを描き、そのあと他の指がちゃんとコップに沿っているか確かめながら配置しました。

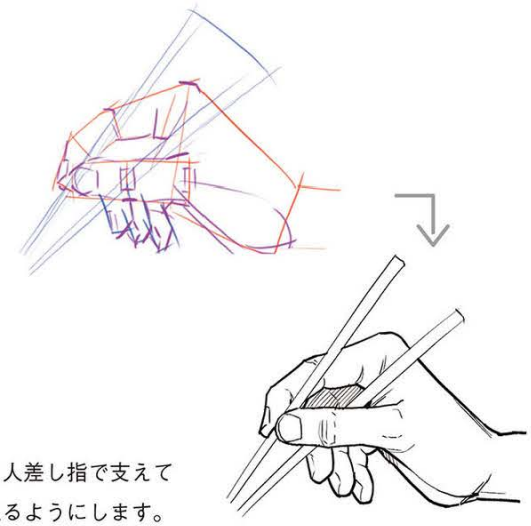
コップ



アングル的に構造から描くのが難しかったので、シルエットで描き進めました。最初に台形のシルエットを取り、親指・人差し指の位置を決めてから入れ物を描きました。

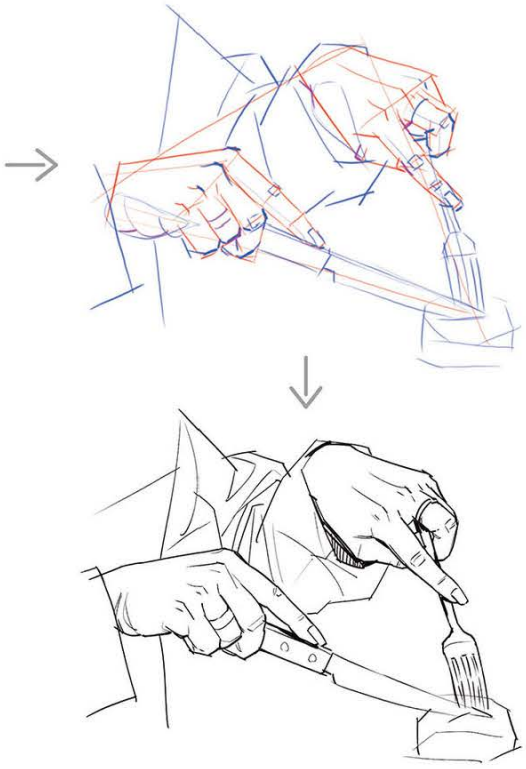
シルエットドローイングの
解説（P48）を参照してね♪

箸



これもシルエットで描きました。箸を親指と人差し指で支えているので、この場合は指先の位置を正しく取るようにします。

フォーク＆ナイフ



指がいろいろな角度で見えるこのカットは、先ほど解説した指の節と輪郭の関係に気をつけます。

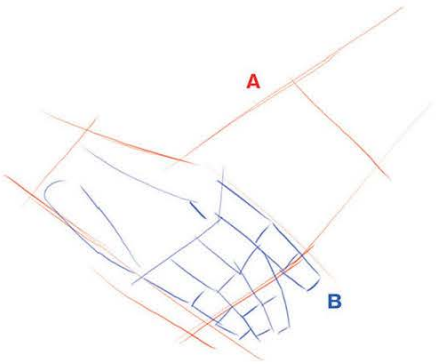
まずシルエットで、両手でナイフとフォークを持っている三角形の構図をとります。

人差し指で道具を支えているので、指の位置と道具の位置を合わせておきます。

握手する手の描き方

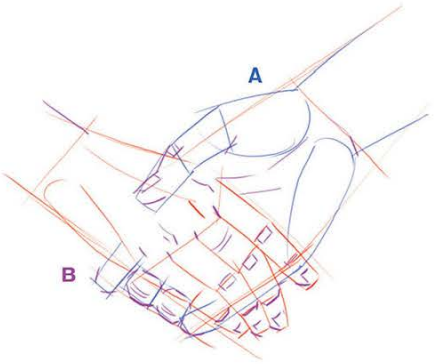
二人の人物の手が重なる構図は絡み合った指が難しいです。大きさの比較に気をつけましょう。

1 シルエットで形を取る



二人の手を描くときはひとつの物体としてシルエットをまとめて取ります（A）。よく見える手前の手から描きます（B）。

2 整える



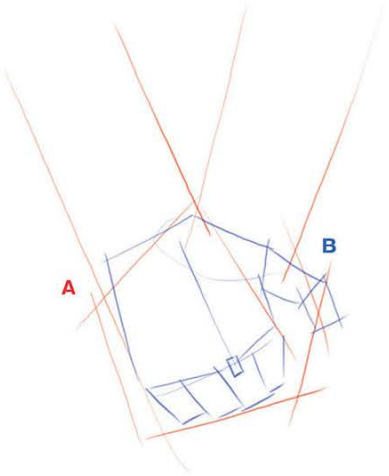
描き方はこれまでと同じですが、二人の手の大きさの違いをよく見て比較します。隠れている小指がちゃんと繋がっているように、ラフの段階では描いておきます。

3 仕上げる

左側の手はシワを少なく柔らかいタッチで、右側の手は固い感じで仕上げてみました。これが正解ではないですが、好きなデフォルメを試してみると楽しいです。

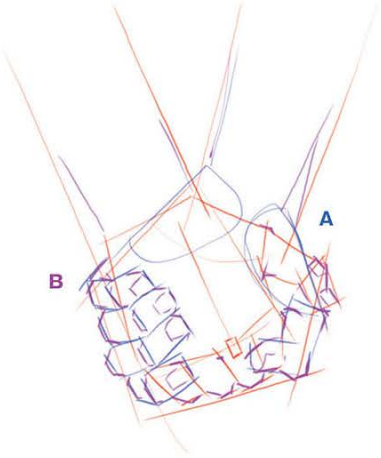
繋いだ手の描き方

1 シルエットで形を取る



ふたつの手をひとつの物体として大きいシルエットを取ります（**A**）。
中指を基準にして手前の手を描きます（**B**）。

2 整える



大きさを比較しながら奥にある手を描いていきます（**A**）。
関節の台形、爪などを描いて整えます（**B**）。

3 仕上げる

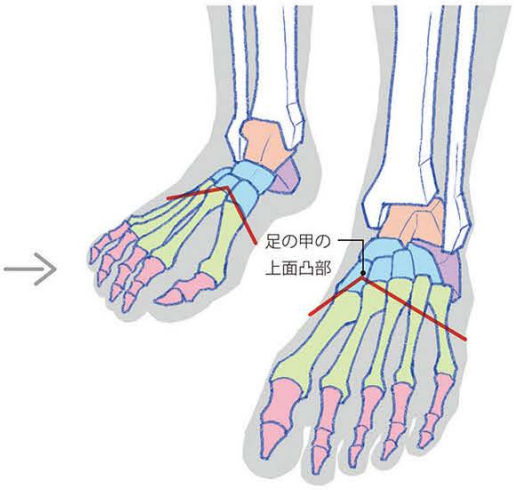
手前の手のシワを奥にある手よりも減らすことで、柔らかい印象にします。

SECTION 03

足の描き方

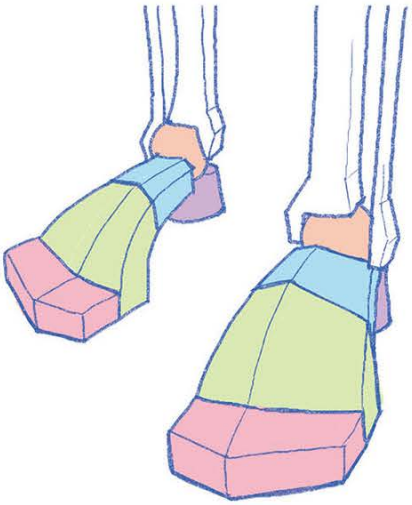
手よりも描くタイミングは少ないですが、うまく描けると自信に繋がるのが足。手と同様に、まずは足の構造を理解しましょう。

足の構造を理解する

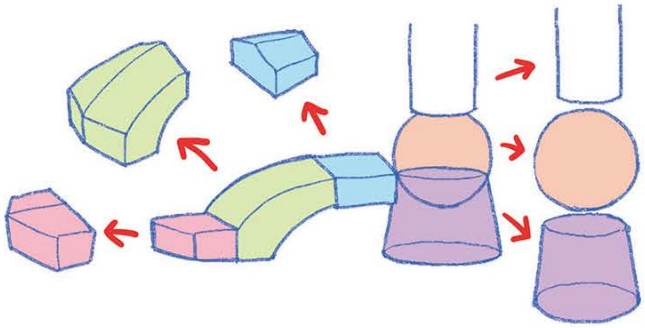


足の構造を理解するために、まず骨から見ていきます。左の写真を参考に、骨を描いてみました。緑で色分けした部分の付け根あたりに足の甲の出っ張った部分があり、足を描くときにひとつの基準になります。

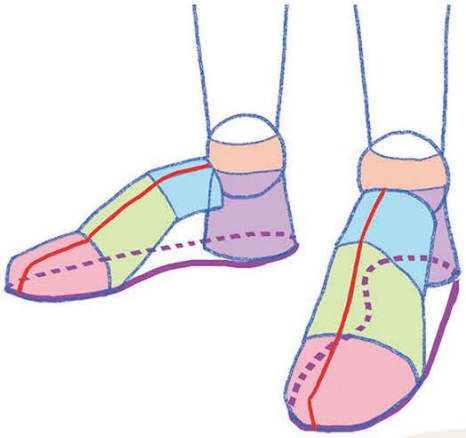
足の図形化



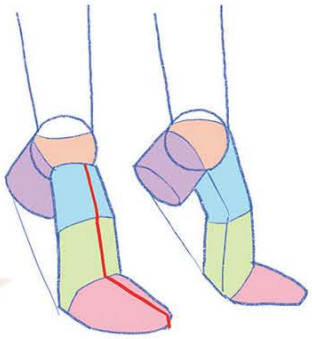
くるぶしの関節部分をボールに、かかとをプリンのような形に、足の甲を凸部でふたつに分け、あとはつま先部分をくっつけます。



側面から見ると上の図のような感じです。
くるぶしより上の脚は円柱で省略しました。足の甲が弓なりに円弧を描いて、かかととつま先の付け根で地面に踏ん張っている形がよくわかります。小指側は、実際にはかかとからつま先まで地面に接地していますが、親指側は土踏まずがあるのでアーチ状にへこんでいます。

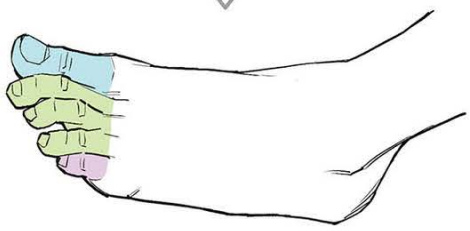


さらに描きやすく単純化すると左の図のようになります。赤い線は各パーツの高くなる稜線です。紫の線は足の裏。かかととつま先が同じ地面に接地しているように描きます。



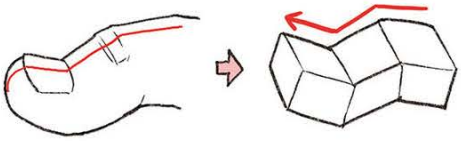
つま先立ちになったときにも図形でパーツ分けしておくと描きやすいです！

足の指は3つに分ける



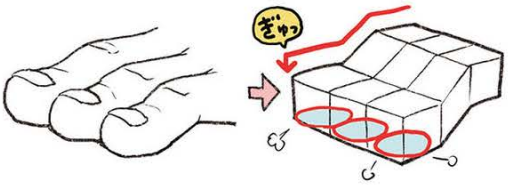
足の指は親指と小指、そして残りの3本の指に分けてシルエットを取ります。

親指



親指は唯一指先が上を向いています。爪の部分から角度がつきます。

人差し指・中指・薬指



人差し指、中指、薬指の3本は、同じフォルムをしているのでまとめてシルエットを取ります。地面を踏みしめているときは、指先が押しつぶされたボール状に見えます。
写真のように浮いていると指先は下に向きます。

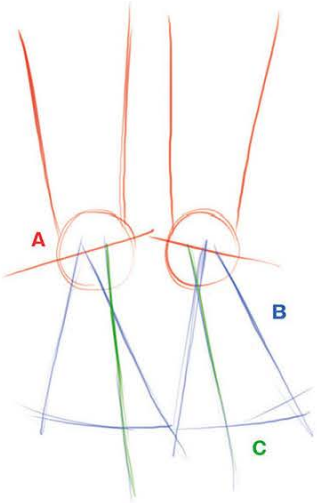
小指

小指は楕円形です。薬指の方向、内側に巻き込むようなフォルムをしています。

足正面の描き方

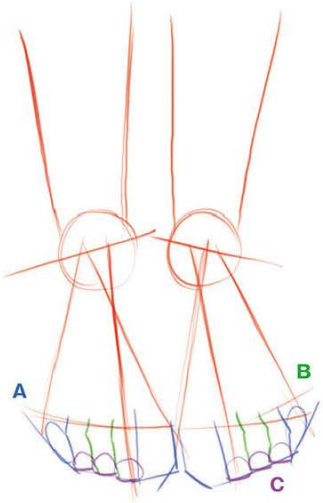
ここまで、骨と構造から足を解説しましたが、実際に描くときにはシルエットも組み合わせると簡単です。

1 シルエットで形を取る



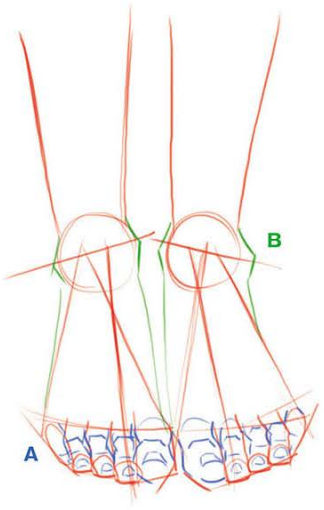
くるぶしをボールに見立てて位置を決め、内外の凸部の傾きを描きます（**A**）。
ボールの真ん中より少し外側くらいから三角形で指の根元までシルエットを取ります（**B**）。これは、足の甲が三角形の面で内側と外側に分けられるからです。
一番長い人差し指に基準線を引きます（**C**）。

2 パーツに分ける



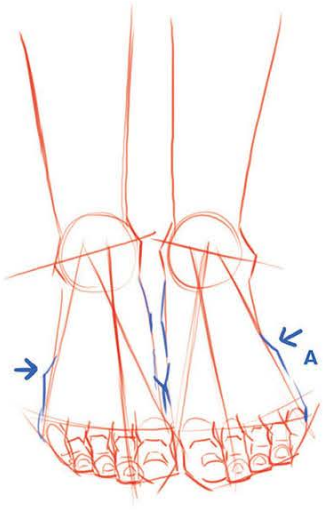
指を3つのパーツに分けて（**A**）、間の3本をさらに分けます（**B**）。
指先をつぶれたボールをイメージして描きます（**C**）。

3 外側の輪郭を描く



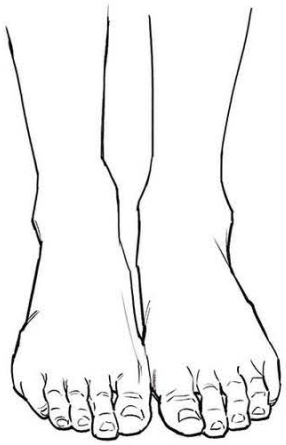
手と同じように関節は台形で描きます。親指の爪や指の根元をラッピングラインに沿うように描きます（**A**）。３本の指も同様です。
くるぶしを描いて、外側の輪郭を描きます（**B**）。

4 凸になっている所を描く

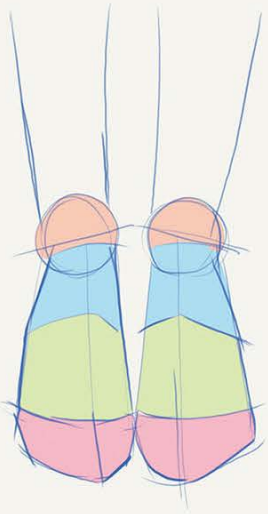


凸になっている所を描きます。親指の付け根や小指の中足骨の付け根は特に飛び出しています（**A**）。自分の足を観察してみましょう。

5 仕上げる

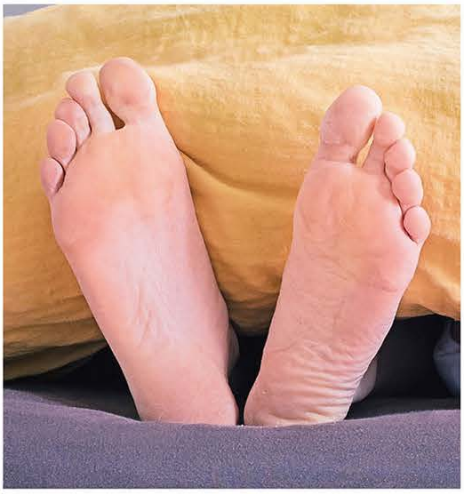


仕上げ例です。色を塗るときは足の甲は三角の面を意識して塗るといいでしょう。



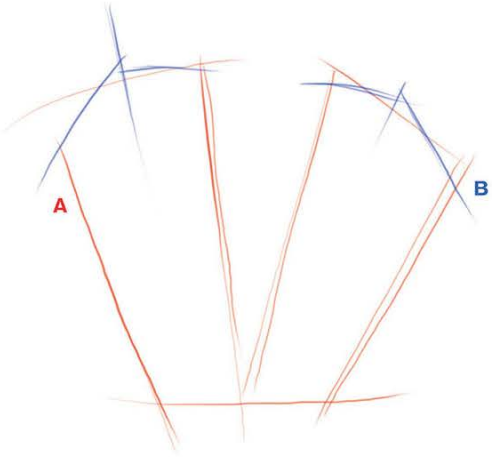
パーツ分けをして描くと上の絵のようになります。どちらがいいということはないので、臨機応変に組み合わせて使うと早く描けます。
靴を描くときには、パーツ分けしておいた方が描きやすいと思います。

足の裏の描き方



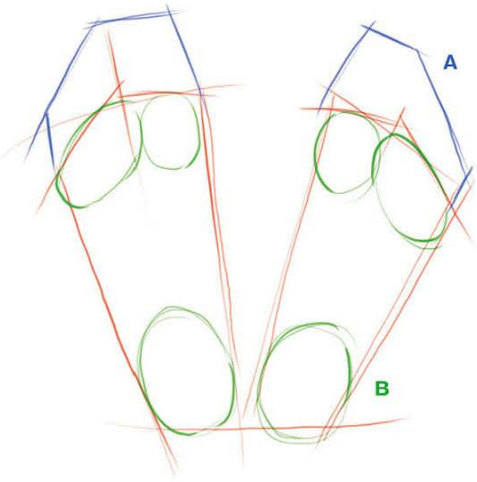
足の裏は、台形のシルエットと接地面がポイントです。他の角度で描く場合や靴を描くときにも参考になる部分は多いので、しっかり理解しておきたいところです。

1 シルエットで形を取る



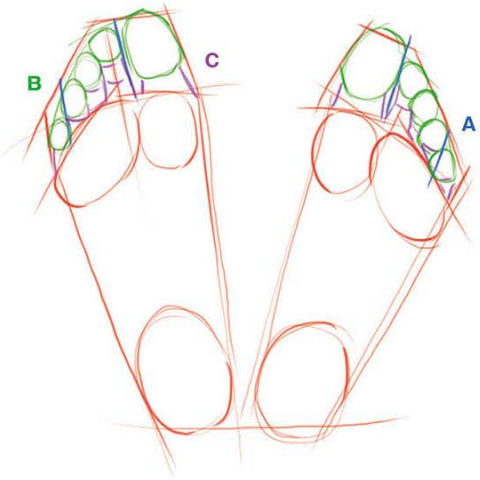
足の裏を台形のシルエットとして描きます（**A**）。中指の根元が凸部なので、そこを基準に整えます（**B**）。

2 指のシルエットをまとめて描く



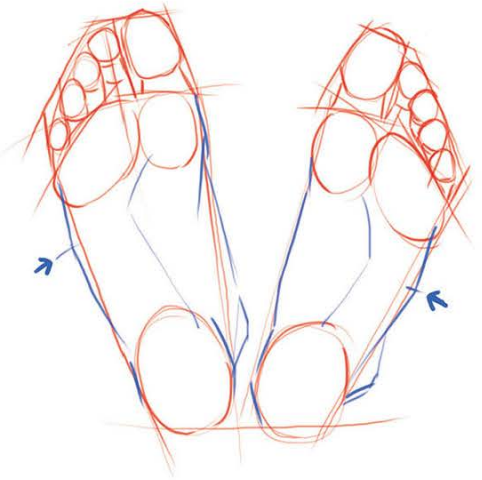
指のシルエットをまとめて描きます（**A**）。
足の裏の接地面は、かかと、親指の付け根、それ以外の指の付け根の3つです。足裏のクッションの役目をしている部分です。これらを丸く描きます（**B**）。

3 パーツに分ける



指のパーツを、親指、小指、その他の３本の３つに分けます（A）。足の裏の指は、指先から丸く描いていきます（B）。ここもクッション状に分厚くなっている部分です。指先から根元まで輪郭を繋ぎます（C）。親指は関節が2つ、それ以外は3つですが、実際には人差し指以外はシワが少ないです。

4 輪郭を整える



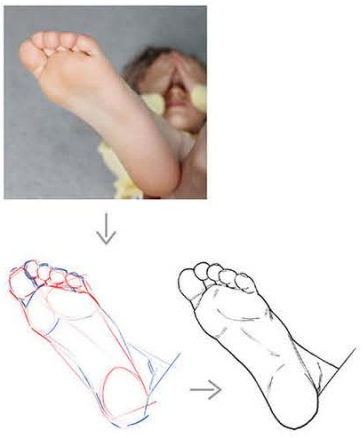
輪郭を整えます。
P157で解説したように、小指の中足骨の付け根あたりは出っ張っています。
かかとから指先までは小指側に接地面があるので繋げます。

5 仕上げる

仕上げ例です。
かかとあたりのシワシワをすべて描くとリアルになりすぎるので省略しました。色を塗る場合なら、ここまで描き込む必要はありません。

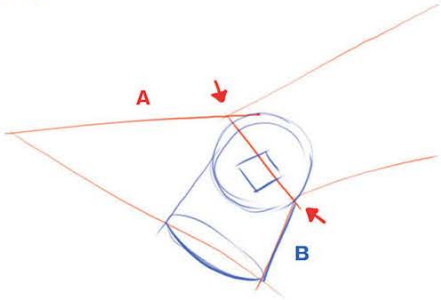
少し角度がついた足の裏

違う角度で見ると立体感を把握しやすいので、作画例をチェックしてみてください。



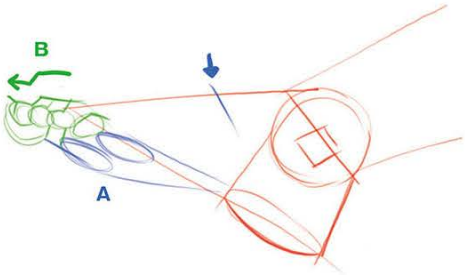
側面から見た足の描き方

1 シルエットで形を取る



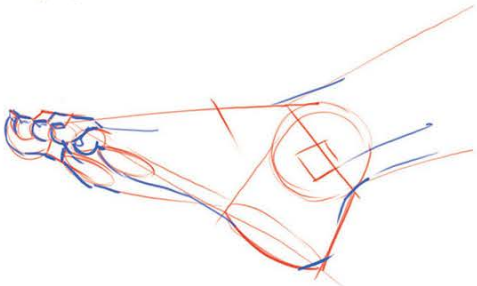
横から見た台形の形をシルエットで描きます（**A**）。矢印の角度が変わる位置を繋ぐとわかりやすいです。くるぶしとかかとの接地面を描きます（**B**）。

2 パーツに分ける



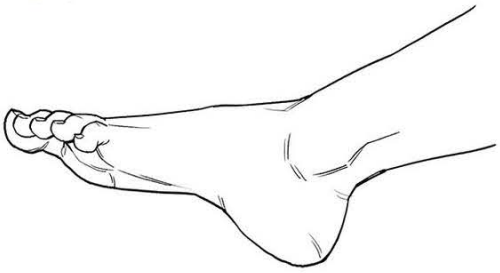
小指と親指の根元の接地面を描いて位置を決めます。足の甲の凸部もチェック（**A**）。
小指を楕円で描き、３本の指を同じフォルムで描き、指先を丸く描いていきます（**B**）。

3 輪郭を整える



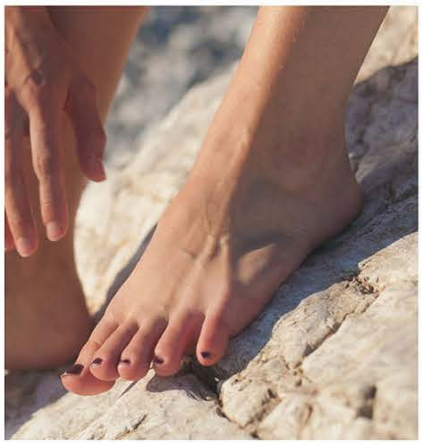
ディテールを描いて整えます。

4 仕上げる

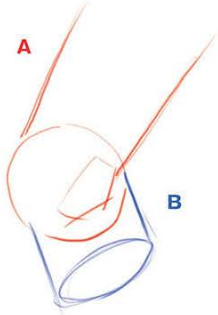


足裏との側面の境界はあまり描かないほうがリアルになりすぎないのでいいと思います。

斜めから見た足の描き方

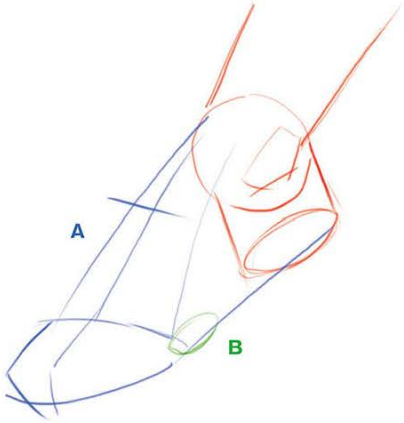


1 くるぶし・足首・かかとを描く



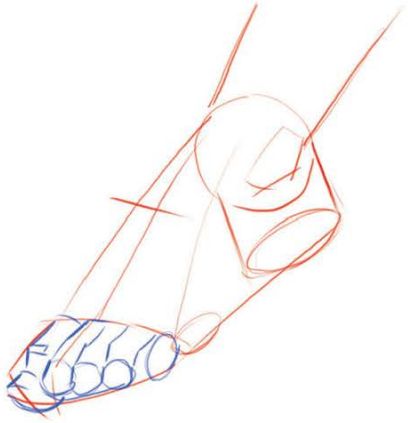
くるぶしから先に続く脚を描いて（A）、かかとの接地面を描きます（B）。

2 パーツに分ける



足の甲の台形を描き、かかとから小指側の側面を伸ばし、つま先を描きます。人差し指のラインを描いておきました（A）。
小指の付け根の接地面を描きます（B）。

3 指のパーツを描く



指のパーツを3つに分けて、指先を丸く描きます。

4 輪郭を整える

指の関節は台形の形、他のディテールも足して整えます。

5 仕上げる

仕上げの例です。

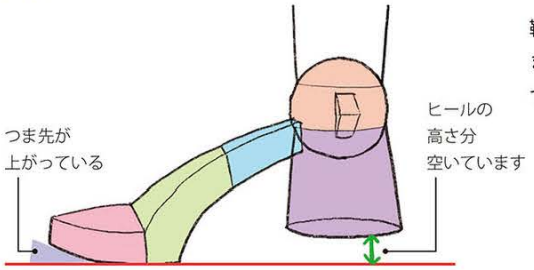
靴の描き方

足のパーツ分けを応用すると、靴も描けるようになります。いろいろな靴を描いてみましょう。

ローファー

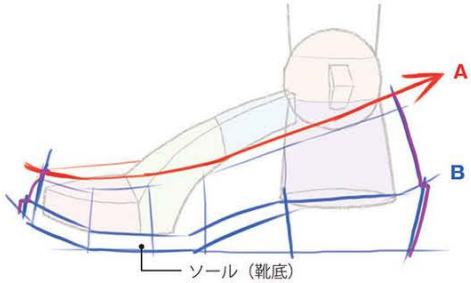
学生の定番であるローファーは、簡単な構造なので初心者にも描きやすい靴です。
ローファーにもいくつか種類がありますが、左の写真はコインローファーという種類です。

1 パーツ分けした足を描く



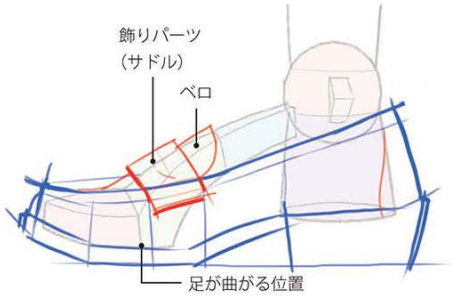
靴はかかとの底が厚い場合が多いので、少しつま先立ちの状態にパーツ分けした足を描きます。つま先も上向きになっている靴が多いです。

2 つま先から足首までのラインを描く



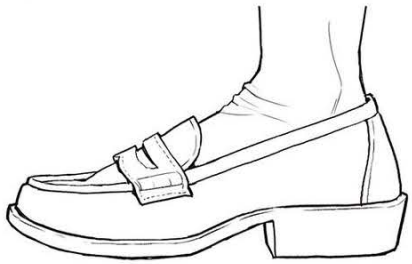
つま先の上からくるぶしの下へカーブを描くように線を引きます（**A**）。
かかとのヒールを描きます（**B**）。
ソールはこの上のパーツよりも一回り大きくなります。

3 靴のパーツを描く



つま先パーツの少し上に飾りパーツ（サドル）があります。足先の曲がる部分の上にあると考えるといいでしょう。
ベロも同じ角度で描きます。

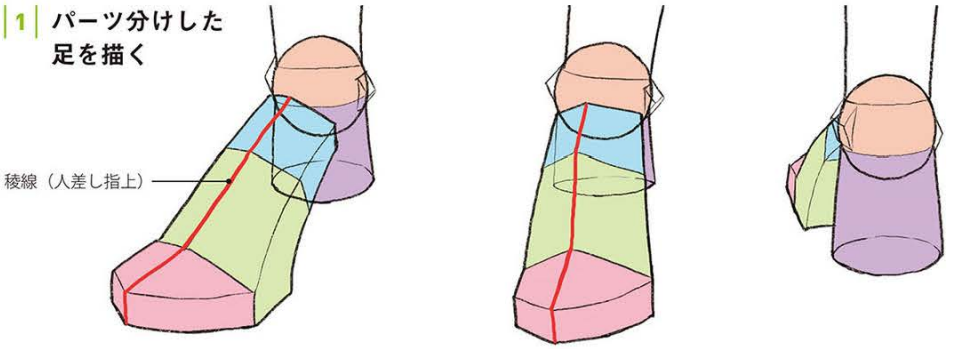
4 仕上げる



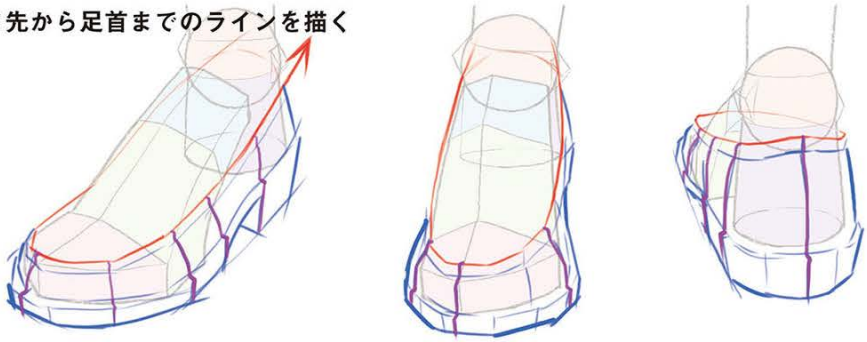
次ページで正面や斜めの角度で描きますが、靴はほとんどの場合左右対称ではないことに注目します。つま先の頂点は人差し指あたりです。飾りパーツは靴の中心にします。

いろいろな角度のローファー

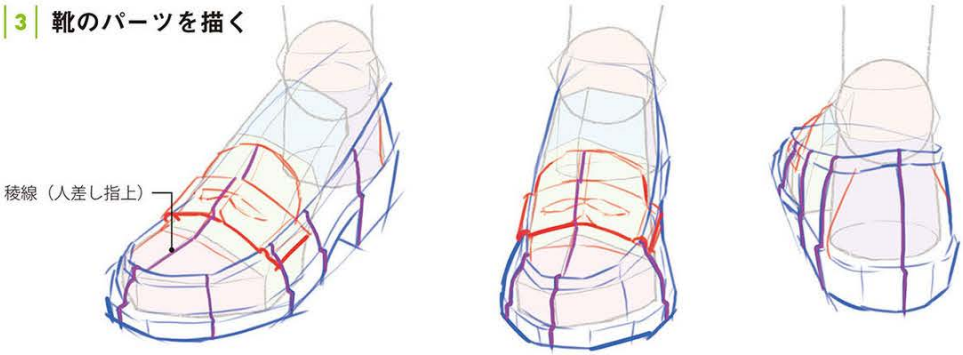
1 パーツ分けした足を描く



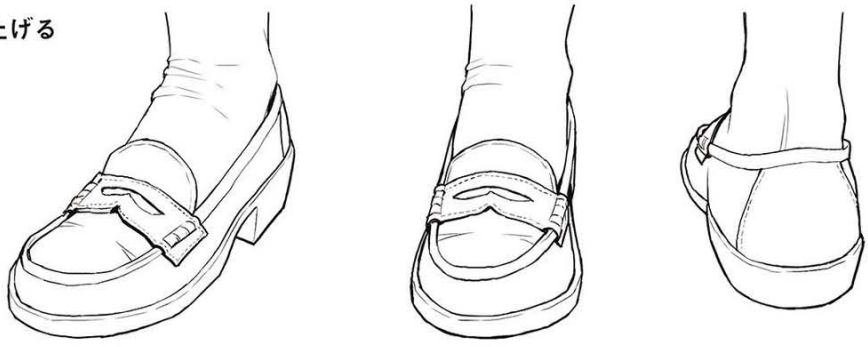
2 つま先から足首までのラインを描く



3 靴のパーツを描く



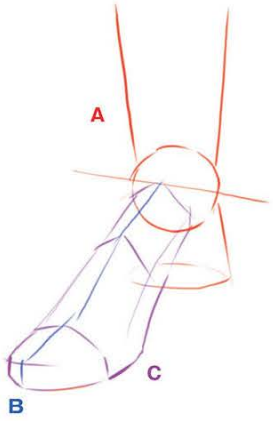
4 仕上げる



レースアップブーツ

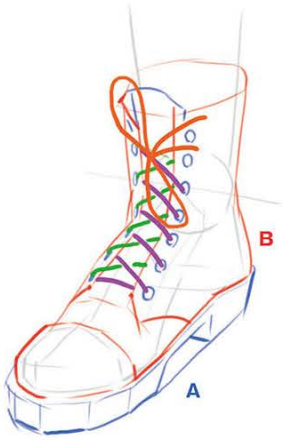
足を描いてから、ソールと靴の上部分を合体させるように描きます。

1 パーツに分ける



脚・くるぶし・かかとから描いて（**A**）、人差し指の稜線（**B**）、足のパーツ（**C**）をラフで描きます。

2 輪郭を描く



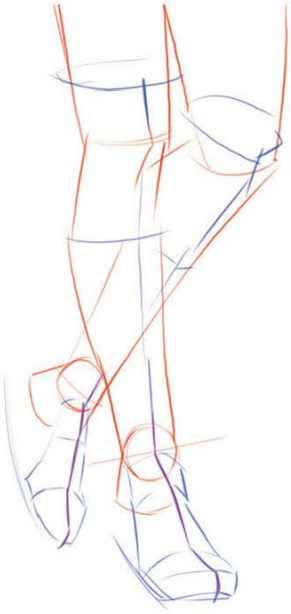
ソールの厚みを決めて（**A**）、足にかぶせるように描いていきます（**B**）。つま先パーツが基準になることがわかります。靴紐は、わかりやすいように左右で色を変えました。

3 仕上げる

ロングブーツ

このロングブーツは、つま先立ちの足パーツにそのまま靴をかぶせるだけなので簡単です。

1 パーツに分ける



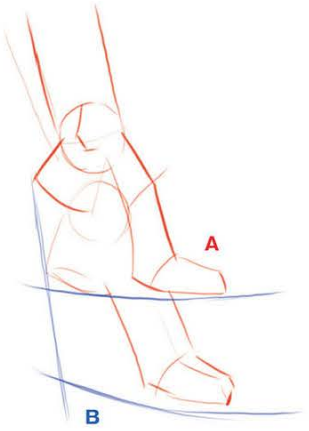
2 輪郭を描く

3 仕上げる

パンプス

このパンプスはヒールがある形なので、つま先立ちの足パーツを基本にします。

1 パーツに分ける

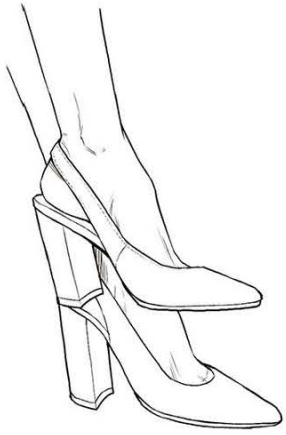


ヒールの高い靴はつま先立ちで足パーツを描きます（**A**）。
つま先とヒールの底の高さを合わせるように、シルエットを描いておきました（**B**）。

2 輪郭を描く

靴自体のつま先は足のつま先よりも長いです。

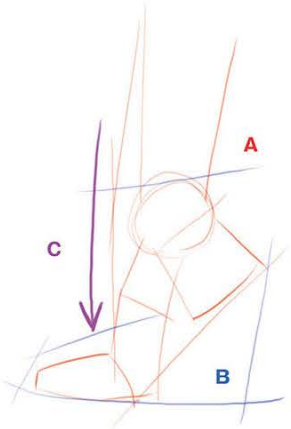
3 仕上げる



ショートブーツ

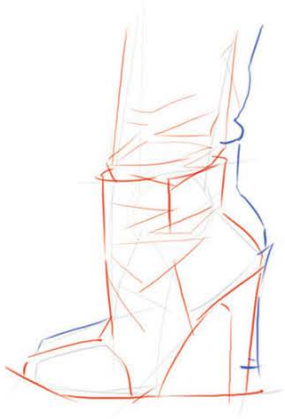
ヒールが高い靴は、脚と足の甲が一直線になるイメージでつま先立ちの脚を描きます。

1 パーツに分ける



ヒールが高い靴は、脚と足の甲がほぼ一直線になるくらいつま先立ちのシルエット（**C**）にします。足のパーツ（**A**）から描くのが難しい場合は、地面に接地しているつま先とヒールをまとめてシルエットに取るのがおすすめです（**B**）。

2 輪郭を描く



描いたシルエットを元に、輪郭を描きます。

3 仕上げる

たるんだシワなどはひし形を組み合わせますが、色を塗る場合はシワの線画は描かなくてもいいでしょう。

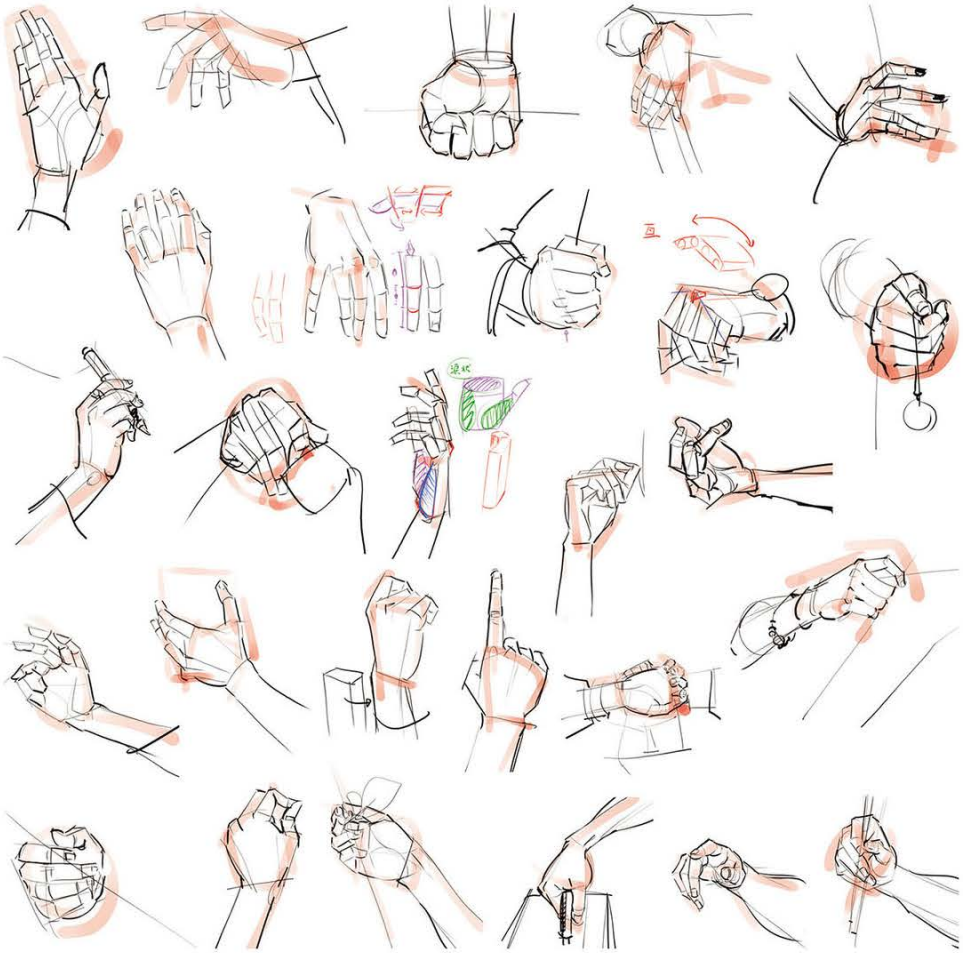
クロッキー作例集 Croquis

手足のクロッキー練習

手と足は、人物クロッキーとはまた別にクロッキー練習するのがいいです。人物クロッキーと一緒に手足をちゃんと描いていると、人物の大きな流れを捉える練習がおろそかになってしまうからです。

手のクロッキー

手と足の構造と描き方を理解していくのと並行して、クロッキーで枚数を重ねて描くときの心理的ハードルを下げ、いろいろな手の表情のストックを増やしていきたいですね。



足・靴のクロッキー

足のクロッキーと靴のクロッキーです。シルエットを大事にすることと、シンプルな線で描くように心がけると枚数を重ねるごとに線の選択がうまくなってきます。足の甲はどこが一番高いか、稜線を意識して立体的に捉えていきます。

SECTION 04

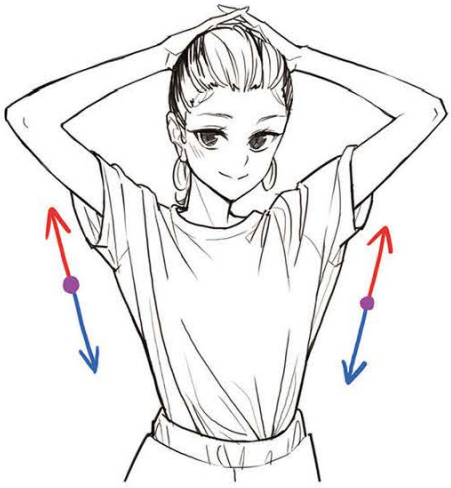
服のシワの描き方

シワのパターンを覚える

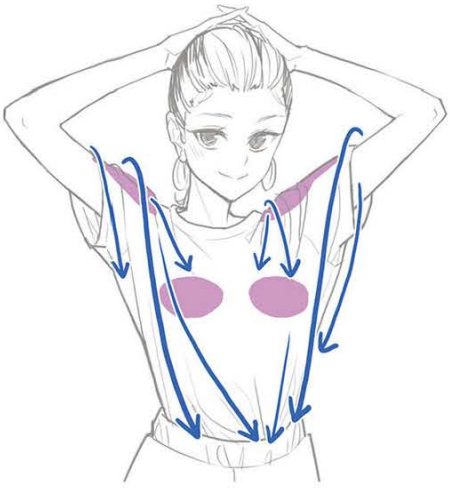
服を描くときにできるシワは、いくつかパターンがあります。それらを覚えて組み合わせると、どんな服でもある程度描けるようになります。

引っ張られシワ

布が引っ張られるときにできるシワです。出っ張った所に引っ張られ、その逆方向に線が伸びます。自分の服をいろいろな方向に引っ張って観察してみましょう。引っ張った方向と逆にシワが伸びているはずです。



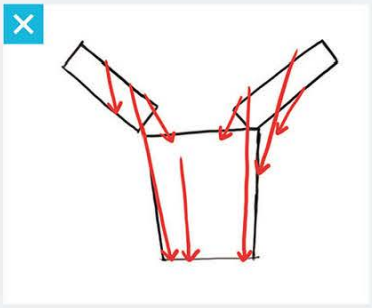
引っ張られた方向と逆向きにシワができています。



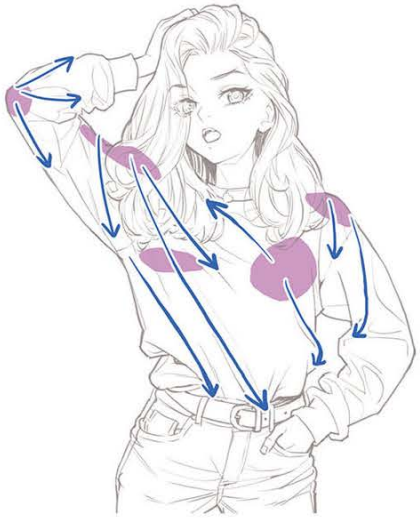
肩や胸の凸部が布を引っ張っています。
身体が少しねじられているので、右肩から左腰へ斜めに流れるシワもあります。

円筒に巻きつく紐をイメージ

腕や身体は円筒、服もそれに合わせて円筒でできています。そのため、腕や身体を回り込むようにシワができます。
立体を無視して真っすぐ描かないように。円筒に巻きつく紐をイメージするといいでしょう。



ヒジ部分に布が引っ張られ、そこを中心に逆方向にシワができています。
肩からも円筒に沿うようにシワができています。
両胸に引っ張られる間のシワ、胸の凸部を中心に上下にもできています。



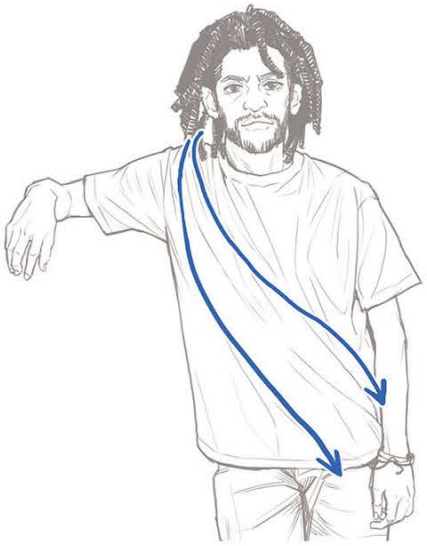
ラフを描くときには、上の図の青い矢印のように、どこからどこへ引っ張られているのかという大きな流れだけ描いておけばそれに合わせてシワを描くことができます。

作画例ではわかりやすいようにシワをたくさん描いているけど、メインの大きなシワだけ描けば、ここまでたくさん線を描く必要はないよ！

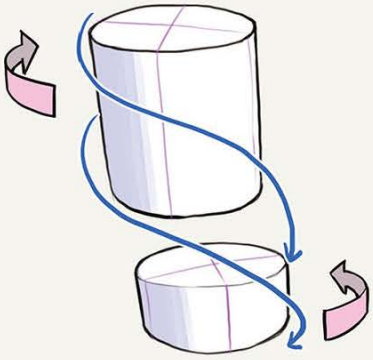
自分の作風にも合わせて調整しよう

ねじられシワ

引っ張られシワと同系統ですが、物体をねじったときにできるシワです。雑巾を絞ったときにできるシワと同じです。



基本的に引っ張られシワと同じですが、ねじれが加わっている場所にできます。胴体をねじったときにできることが多いです。



上半身と腰の軸がねじれているため、円柱に斜めに巻きつくようなシワができます。

Tシャツやタンクトップなど、肌に密着する服はねじれの影響を受けやすいです。

ラフでシワの流れを描き込んでおくとわかりやすいです。
胸の凸部から引っ張られてねじれています。

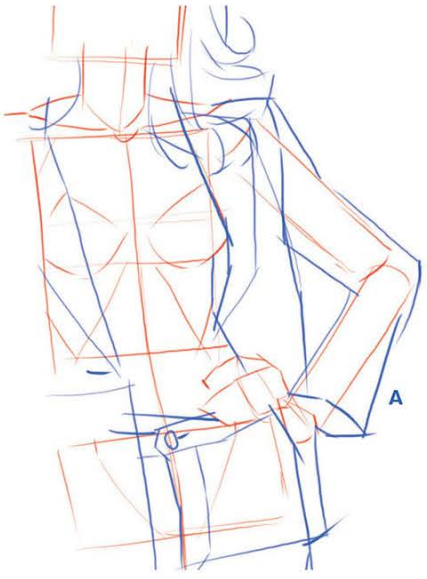
上半身と骨盤がどちらにねじれているかわかれば、シワの方向がわかります。

折り曲げシワ

脚や腕を折り曲げたときに間にできるシワです。布が余ってはみ出した状態を描きます。

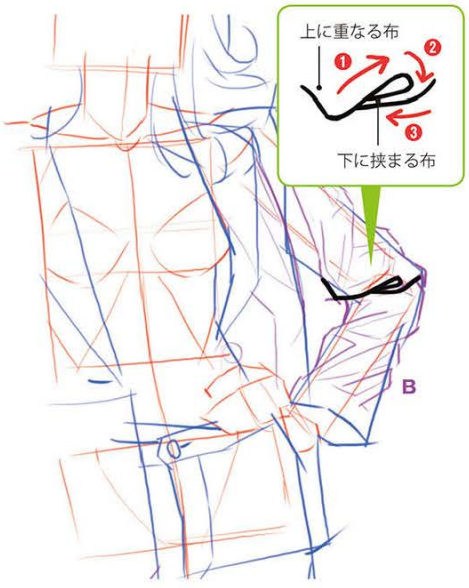
腕を曲げた内側にできます。引っ張られシワの作例にも折り曲げシワがあるので、見返してみてください。

1 大まかなシルエットを描く



シワを描くときには、まず大まかなシルエットから描きます（**A**）。

2 シワを描く



円筒に巻きつくようにシワを描きます（**B**）。折り曲げシワの形は意外とワンパターンなので覚えてしまいましょう。

脚を曲げた内側にも折り曲げシワはできます。

布が折りたたまれたことで余りが外側にはみ出しています。

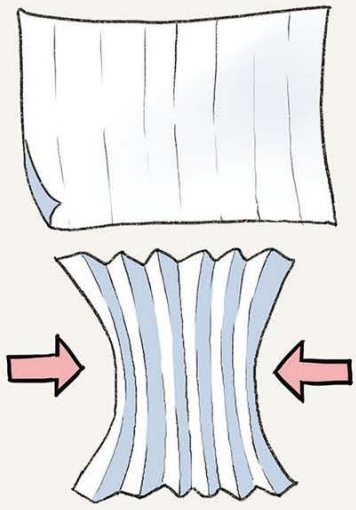
先ほどの例とは逆向きに布が重なっています。手前の布がどちらか、オーバーラップに注意して描きましょう。

挟まれシワ

わきなどで挟まれた部分にできるシワです。アコーディオンのように布がだぶつきます。

柔らかく薄い布はシワができやすいです。
腕と胴体で挟んだ部分以外にも、シャツの前側にシワが寄っていることがわかります。

挟まれシワが主にできている部分です。



平たい布を両側から押すとできるシワをイメージして描きます。

腕を内側に寄せると、わきのあたりの布が挟まれてたわみます。

この服のように厚手でゆったりした布の場合、たわむ回数が少なくなるので、シワも少なめになります。

たるみシワ

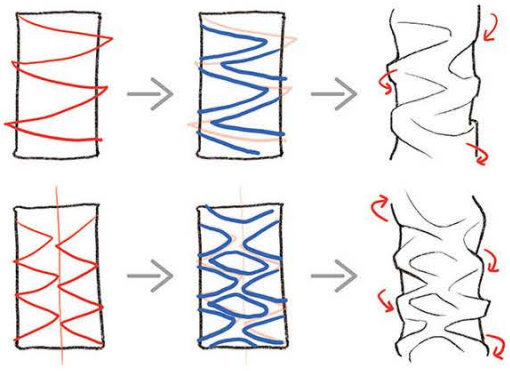
上からの圧力で布がつぶれるときにできるシワです。腕や脚の下の方、胴体の下の方にできることが多いです。

手首で止められた布がダブついて、袖口近くにたるみシワができます。

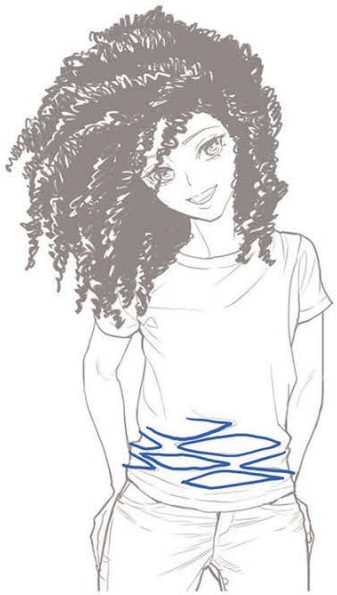
肩辺りはストンと落ち、袖口近くからひし形のたるみシワができます。

簡単な描き方例

挟まれシワに似ていますが、円筒状の布がつぶれるときに交差状にひし形の形ができます。服が円筒状であることも忘れずに、輪郭部分に回り込むように描きます。



Tシャツの下部など、胴体の下側にもよく見られます。



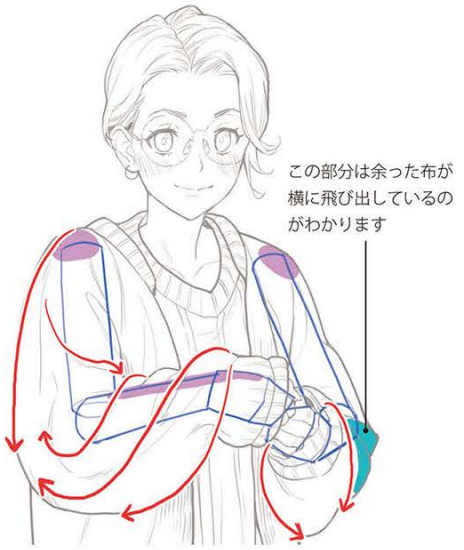
腰に乗っかる形で胴体の布がダブついて、ひし形のたるみシワができます。

重力の影響と布の余裕について

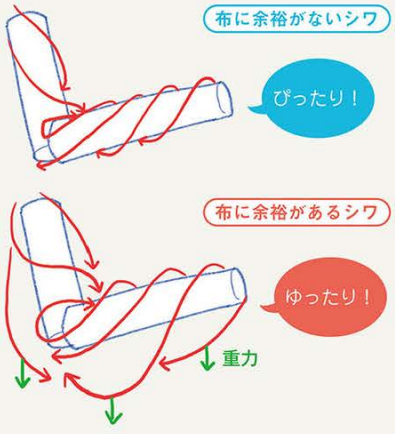
ゆったりとした服は、シワができるときに重力の影響をより多く受けるので、ゆるいカーブを描きます。布に余裕があると、挟んだときに飛び出る部分が多くなります。

ゆったりした厚手の生地の服の場合

布に余裕があって厚い場合は、シワが少な目で丸いカーブになります。



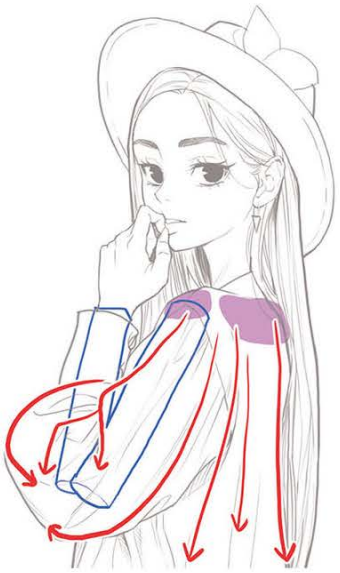
実際に腕のある所から重力の影響で下に垂れ下がります。



布に余裕がないと、シワは腕に密着するように巻きつきますが、余裕があるとその分下に引っ張られて大きなカーブになります。

ゆったりした薄手の生地の服の場合

布が薄い分、厚手の服よりも多めにシワができます。

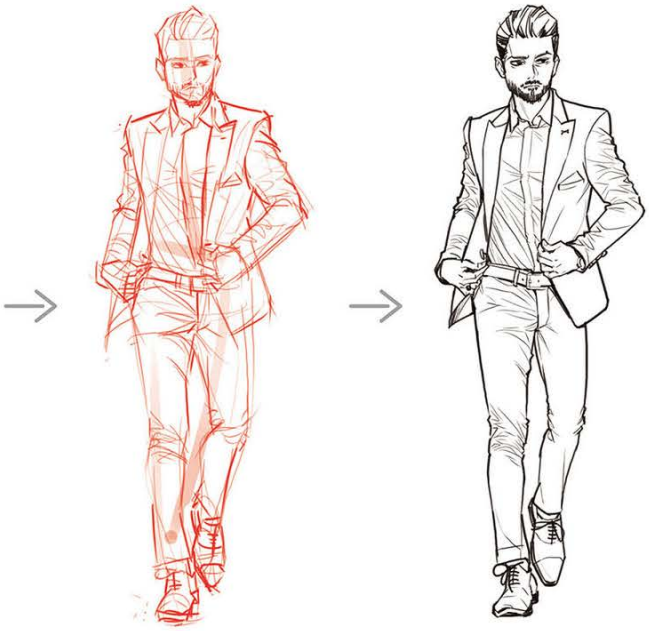


重力の影響で腕の下の服の輪郭がたわんでいます。肩や背中の上の凸部からすとんとシワが落ちています。

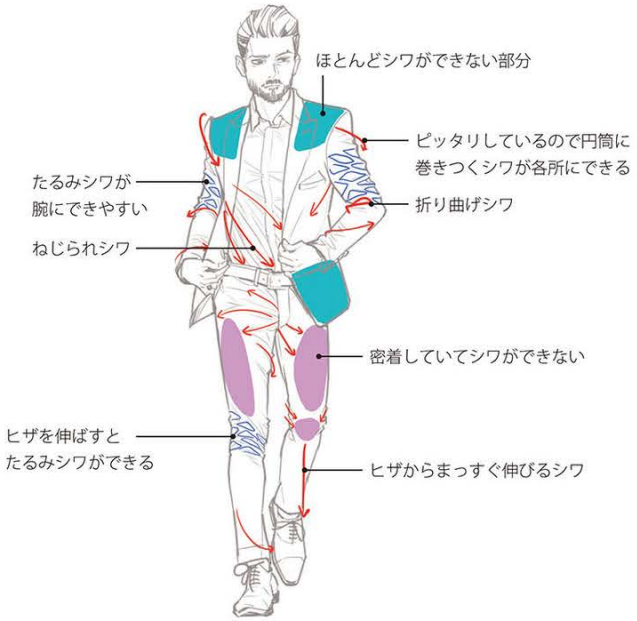
この部分の挟まれシワは、布に余裕があるので大きく外側にはみ出します。参考写真からもわかりますね。

スーツのシワ

スーツは身体によく密着して布の余裕が少ないので、シワが身体に巻きつくように現れます。特にシワができにくい部分もあります。



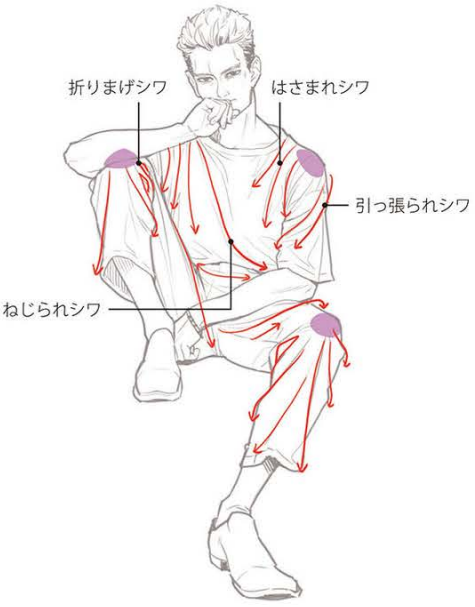
身体に程よくフィットしているスーツは密着している部分ではシワができにくく、関節部分や腕、ヒザにねじられシワとたるみシワができることが多いです。

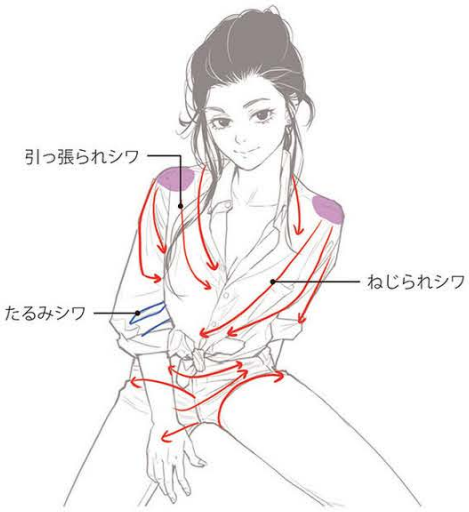


応用編

シワの組み合わせ

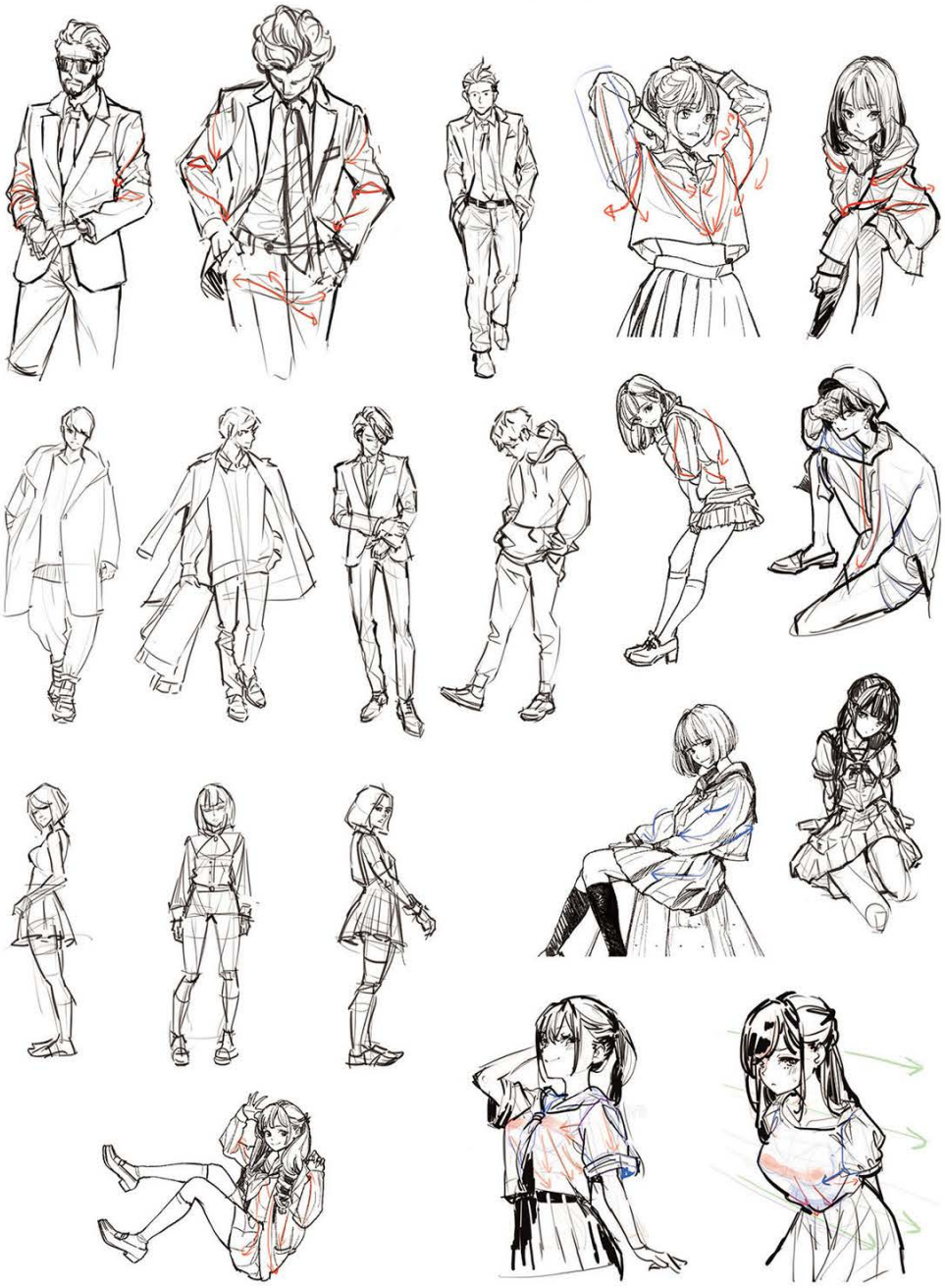
ここまでに解説したシワの形を組み合わせることで、いろいろな服を描くときにシワの形を想像しやすくなります。




引っ張られシワ
ねじられシワ
たるみシワ

お疲れ様でした！

クロッキー作例集
Croquis

服を着た人物のクロッキー練習

服を着た人物の資料を用意して、ここまでに解説したシワに注目してクロッキー練習してみましょう。
上からシワの流れを描き込むと理解が深まります。